# العناية بالأم والطفل



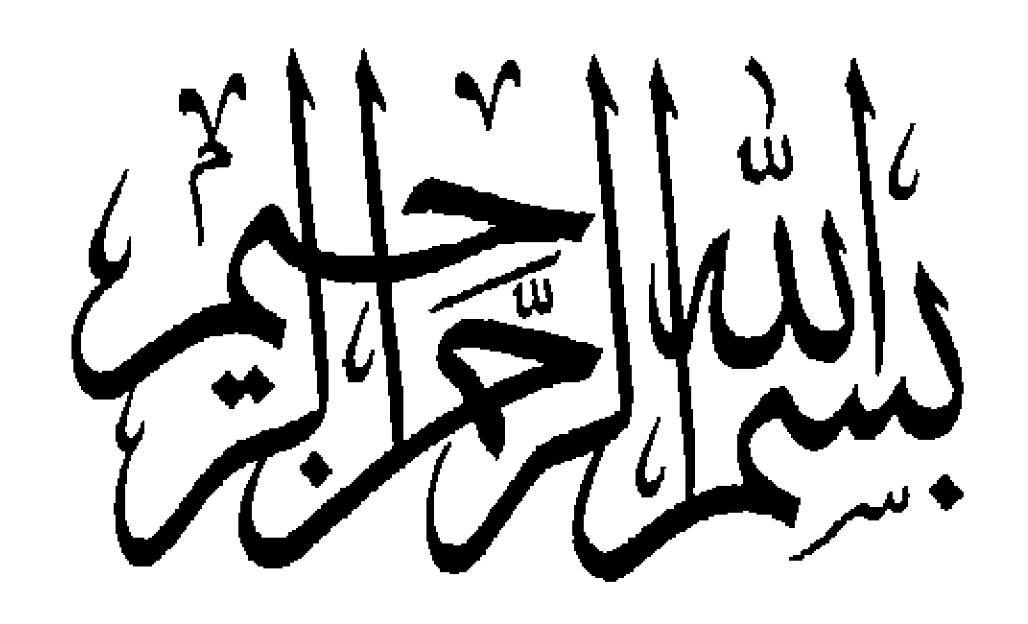

تأليف

عبادة حكمت عبد الفتاح



المستشارون للنشر والتوزيع

دار عيداء



# العناية بالأم والطفل

# العناية بالأم والطفل

عبادة حكمت عبد الفتاح

الطبعة الأولى

٢٠١٥ م - ١٤٣٦ هـ

المملكة الأردنية الهاشمية
رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية
(٢٠١٤/١٠/٤٧٧٦)

٦٤٩

عبد الفتاح، عبادة حكمت

العناية بالأم والطفل / عبادة حكمت عبد الفتاح.- عمان: شركة المستشارون للنشر والتوزيع، ٢٠١٤

( ) ص.

ر. إ. : ٢٠١٤/١٠/٤٧٧٦ .

**الواصفات: /رعاية الطفولة//الأطفال/**

يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبّر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.

**ISBN 978-9957-8694-9-6** ( ردمك )



## دار المستشارون للنشر والتوزيع

الأردن – عمان – شارع الجامعة الأردنية – مقابل

كلية الزراعة ( الجامعة الأردنية)

مجمع سمارة التجاري (٢٣٣)

# الفهرس

# المقدمة

تُفرِد دراسات النمو والصحة البدنية للطفل، مجموعة من المبادئ والمفاهيم المتعلقة بمراحل نمو الطفل منذ لحظة الإخصاب والتكوين إلى الولادة، حيث يتم فيه تناول العوامل المؤثرة على نمو الجنين والأم معاً؛ مِثل التعرض للأشعة والتدخين والانفعال الحاد للأم، والتغذية والغذاء، إضافة لمجموعة من المحاذير والاحتياطات الواجب مراعاتها خلال فترة حَملْ الأم والتي غالباً ما تؤثر إيجاباً أو سلباً على المولود وحتى على عملية الولادة بحيث تكون طبيعية وغير قيصرية والتي تؤثر على صحة الأم والطفل معاً.

من الضروري جداً أن تُحاط الأم في فترة الحمل بنوع من الرعاية النفسية والصحية، وبخاصة الأسرة عموماً؛ فتقبل المولود أو الحمل وخاصة إذا كان الحَملْ الأول، أمر هام وضروري لمواجهة أي عوارض أو أزمات تُلحق الضرر بالطفل وأمه.

ويبدو أن عملية النمو التي تبدأ وفق سلسلة مترابطة تتضمن مبادئ النمو العامة، حيث أن هُناك انتقالاً في عملية النمو من العام إلى الخاص، ومن الكل إلى الجزء، ومن الملفت للنظر أن مظاهر النمو الجسمي والعقلي والانفعالي والنفسحركي والاجتماعي مترابطة ومتكاملة وفق منظومة تكوين الأجهزة في داخل الجسم كالجهاز الهضمي والعصبي وبقية الأجهزة الأخرى المرتبطة بالحركة والإحساس والتوافق الحس حركي للطفل بمراحل تؤكد لنا أن أنظمة الجسم الداخلية مُترابطة تتأثر وتؤثر في بعضها البعض.

فإطلاق الصرخة الأولى والذي يُشير إليه بعض المختصين والدارسين بـ "صرخة الحياة" أو "صيحة الميلاد"، ترتبط بالإيذان بوجود كائن جديد داخل الأسرة لَهُ مكانته ودوره وعلى الآخرين رعايته والاهتمام به حتى ينمو ويكبر، فإدراك الطفل للعالم المحيط به من خلال جهاز البصر والسمع والملاحظة والمتابعة لصور الوجوه، وإطلاق الأصوات كتعبير وتطبيق "للغة" من جهة والتعرّف على الآخرين من خلال الحواس والاستكشاف للعالم الخارجي، من هُنا نُدرك مدى العُمق والإجلال والتقدير لما خلق الله سبحانه وتعالى، فهو الذي يصوّر بالأرحام ويخلق الذكر والأنثى؛ وعلى الرغم من التقدم العلمي وتطوّر الأجهزة والمعدات والأدوات الدقيقة لرعاية الطفل في حالات الولادة المبكرة "الخداج" وغيرها من الحالات التي كانت في الماضي تودي بحياة الكثير من المواليد، نظراً لعدم توفر الأدوات والمعدات والكوادر الطبية المؤهلة.

وفي خضم التطور التقني والعلمي والمعرفي والطبي، أصبح هُناك برامج للرعاية الصحية والسريرية للأم والطفل على درجة عالية من الكفاءة والقدرة والتمكن.

فالرعاية الصحية الأولية للأم والطفل والعناية بهما، تُسهم في إيجاد أسرة جديدة ضمن البناء الاجتماعي، إذ تعتبر هذه الأسرة خلية جديدة في وحدات البناء الاجتماعي، الأمر الذي يترتب عليه توفير برامج ونشاطات اجتماعياً تُسهم في نمو الطفل وتنشئته تنشئة اجتماعية سليمة، وفق بيئة تربوية أسرية ومدرسية آمنة.

# أخبار جنينك في الرحم
# في 3 ساعات يحدث التخصيب
# وفي 3 شهور تنمو الأجهزة الأساسية

# أخبار جنينك في الرحم

# في 3 ساعات يحدث التخصيب

# وفي 3 شهور تنمو الأجهزة الأساسية

كيف يحدث الحمل؟ ما هي أفضل أوقات التخصيب؟ كيف يلتصق الجنين بجدار الرحم؟ وما هي أسباب الإجهاض المبكر؟ وما ملامح نمو الجنين خلال شهور الحمل؟

كلما زادت الدراسات والبحوث حول عملية التخصيب وتكوين الجنين كلما اكتشفنا مدى تعقيدها وتشابكها وتوازنها، مما يزيد من إيماننا بمعجزة الخلق التي وصفها الله تعالى في الآية الكريمة ﴿هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ مِن نُّطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخًا وَمِنكُم مَّن يُتَوَفَّىٰ مِن قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلًا مُّسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ﴾ [سورة غافر: 67].

يحدث التخصيب من التقاء البويضة بالحيوان المنوي ولكن هذا يتم في مراحل دقيقة تبدأ بتكوين البويضة غير الناضجة في كيس المبيض في إطار عوامل كيميائية وهرمونات تفرز من الغدة النخامية بالمخ، وهرمونات في المبيض نفسه تساعد على نضوج البويضة، ويتم هذا في منتصف الدورة الشهرية للمرأة عند اليوم الثالث عشر والرابع عشر منذ بداية الدورة ( إذا كانت منتظمة كل 28 يوماً).

وانطلاق البويضة يعتمد على عوامل كثيرة منها: الحالة الصحية والنفسية للمرأة والسن وتعاطي الأدوية.

وتحتاج البويضة إلى حيوان منوي واحد لإتمام الإخصاب، ويبلغ متوسط عدد الحيوانات المنوية من 60 إلى 100 مليون في المللي الواحد، ويخرج الرجل من 3 إلى 6 مللي من سائل المني في المرة الواحدة.

**❖ ما الزمن الذي تستغرقه عملية التخصيب؟**

عرفنا هذا الزمن بعد تطور عمليات التلقيح الصناعي في الأنابيب، ووجدنا أنه يستغرق حوالي 3 ساعات، ثم تبدأ أجزاء صغيرة في الانفصال من البويضة خلال 6 ساعات. وبعد 12 ساعة من التكاثر والاندماج تندمج الجينات في البويضة والحيوان المنوي، ويتحدد جنس الجنين منذ ذلك الوقت.

**❖ ما العوامل التي تؤثر على نسبة ودرجة الإخصاب؟**

العوامل كثيرة منها ما له علاقة بالرجل وبالمرأة وما له علاقة بالرجل أو كليهما، من أول تلك العوامل العلاقة الزوجية في وقت غير مناسب من الدورة الشهرية، مثل الأسبوع الأول بعد توقفها أو الأسبوع الذي يسبق قدوم الدورة الثانية، حيث لا توجد بويضة قابلة للتلقيح في تلك الفترة، وأنسب أوقات الإخصاب تبدأ من اليوم الثالث عشر إلى اليوم السادس عشر من بداية الدورة إذا كانت منتظمة، وأحياناً تكون الزوجة مصابة بالتهابات، أو لديها مضادات تعوق مسار الحيوانات المنوية خلال رحلتها، أو تؤدي إلى قتلها.

ومن العوامل الخاصة بالزوج عدد ونوعية الحيوانات المنوية ونسبة حركة بعضها، وحدوث بعض التشوهات فيها، ووجود خلايا كريات الدم الحمراء أو البيضاء في السائل المنوي بكمية كبيرة، مما يدل على وجود مشاكل ، وهنا برزت عمليات التلقيح الصناعي التي تطورت ونجحت في تحقيق الأمل للعديد من الحالات.

❖ **متى يحدث التصاق الجنين بالرحم؟**

بعد 140 ساعة أو 6 أيام من انطلاق البويضة من المبيض،وتكوين النواة الأولى لخلايا الجنين المعقدة تحدث عملية التصاق الجنين بالرحم نتيجة تغيرات فسيولوجية وكيميائية معقدة ما زال علمنا بأغلبها قليل رغم تطور الأبحاث في هذا المجال.

باختصار تتشابك خلايا الجنين مع خلايا الغشاء والمطبن لجدار الرحم وتتكون أوعية دموية مشتركة بين الأم والجنين. وتنقسم الخلايا إلى قسمين: الأول خارجي لتكوين الأوعية الدموية التي تتطور لتكوين المشيمة، ويستمر نموها حتى الشهر الرابع من الحمل، ويمتد منها الحبل السري إلى الجنين لتكون المشيمة وهي مصدر التغذية والتنفس والنمو للجنين، والثاني هو الخلايا التي ستكون أعضاء الجنين كالعضلات والقلب والعظام.

❖ **ما الأسباب التي تؤدي إلى فقدان الحمل خلال هذه المرحلة؟**

فشل عملية التصاق خلايا الجنين بالرحم قد يؤدي إلى فقدان الحمل قبل أن تشعر به المرأة. ونسبة كبيرة من الإجهاض في هذه المرحلة لا تكتشفها الأم ولا حتى الطبيب، ومن نعم الله علينا فقدان الجنين في الأيام الأولى إذا كانت به تشوهات شديدة في التركيب أو الكروموزومات. وقد تؤدي بالأورام الحميدة داخل الرحم.أو الجروح الناشئة عن عمليات الإجهاض.أو عمليات الكحت والتنظيف التي تؤثر على جدار الرحم، إلى فقد الحمل في هذه المرحلة المبكرة.

❖ **كيف ينمو الجنين خلال شهور الحمل؟**

بين اليوم السادس عشر والتاسع عشر من حدوث الحمل تبدأ مكونات الجنين الأساسية في النمو حيث تظهر ثلاث طبقات رئيسية لتكوين الأعضاء والعضلات والجهاز العصبي والجلد، وفي الأسبوع الرابع تنقسم العضلات وتنمو مكونات العمود الفقري،أما الجهاز العصبي فينشأ بين الشهر الثاني والثالث حين يصبح شكل الجنين مكوناً من رأس وأطراف في مراحلهما الأولى.

أما ملامح الوجه من عينين وأنف وفم فيبدأ تشكيلهما في نهاية الشهور الأولى من الحمل ويستمر النمو حتى الشهر الرابع حيث تظهر ملامح الوجه الرئيسية، وخلال هذا الشهر ينمو القلب والأوعية الدموية ويمكن مشاهدة نبضات قلب الجنين بواسطة الأشعة فوق الصوتية بعد شهر ونصف من آخر

دورة شهرية، ويتم تكوين حجرات القلب والأوعية الدموية المتشابكة خلال الشهر الثاني لتصبح متكاملة الأجزاء في الشهر الثالث.

وفي ما بين الشهر الأول والثالث ينشأ الجهاز التنفسي والرئتان والكليتان والحالب والمثانة، وكذلك الجهاز التناسلي، وفي نهاية الشهر الثالث يمكن معرفة جنس الجنين من ملامح الأعضاء التناسلية الخارجية.

أما الجهاز الهضمي فيبدأ على شكل تجويف في نهاية الشهر الأول وينشأ الكبد الذي يأخذ الجزء الأكبر من البطن ويستمر نمو الجهاز الهضمي خلال الشهر الرابع.

في الشهر الأول يكون طول جسم الجنين نصف سنتمتر ويصل إلى 3 سنتمترات في نهاية الشهر الثاني حيث يكون معدل النمو في الشهور الأولى هو 1 مليمتر في اليوم وهكذا يصل طول الجنين 30 سنتمتراً في الشهر السابع من الحمل ويبلغ وزنه كيلو جراماً، وتستمر عملية نمو أعضاء الجسم حتى بداية الشهر التاسع من الحمل ويكون الوزن الطبيعي للطفل بعد الولادة 3.5 كيلوجرام في المتوسط وطوله حوالي 50 سنتمتراً.

وَنُذكِّرُ كل أم أن تكوين و نشوء الأعضاء الرئيسية للطفل يكون في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، ومن هنا لا بد أن تحترس خلال هذه الفترة من تناول أي أدوية أو التعرض لأخطار التدخين أو الجلوس في الأماكن المزدحمة ، وأن

تبتعد عن المصابين بأمراض معدية، ولا تعرض جسمها لأي نوع من أنواع الأشعة حتى تكتمل فرحتها بطفل معافى وسليم.

اقترب موعد ولادتك وهذه هي تجربتك الأولى. اتركي القلق جانباً، ولا تستسلمي لحكايات الصديقات عن الولادات المتعسرة، والآلام المبرحة، والجراحات والمخاطر التي يتعرض لها المولود، ثقي بقدرة الله واستمتعي باللحظة التي سوف ترين فيها مولودك بعد تسعة أشهر.

**❖ ما هي المخاوف التي تعيشها المرأة الحامل وكيف يمكن تفاديها؟**

المخاوف التي تعيشها الحامل إلى قلة المعلومات عن التغيرات الفسيولوجية أثناء الحمل، وما يصاحبها من زيادة في الوزن وتشقق في البطن والآلام المصاحبة في أسفل الظهر، فضلاً عن الخوف من آلام الولادة.

إن الطبيب المعالج والأسرة عليهما دور كبير في طمأنة الحامل،خاصة في حالة التجربة الأولى حيث تفكر الحامل ملياً في هذا المخلوق الجديد الذي سوف تلده، وهل سيولد طبيعياً أم لا.

على الاستشاري المتابع للحالة أن يطمئن عليها بإجراء الفحص المختبري، ثم الفحوصات اللازمة للاطمئنان على صحة الحامل وجنينها، وتجب الأمانة في إبلاغ السيدة الحامل عن صحة الجنين، وهي في الغالب مطمئنة كما يجب شرح مراحل الولادة والآلام المصاحبة لها،والطرق والوسائل الحديثة المتوفرة للتخفيف من هذه المتاعب وهي في العادة وسائل متوفرة في معظم المستشفيات الحديثة.

إن ما يزيد من مخاوف المرأة أن أغلب النساء اللاتي تختلط بهن يتبارين في إخافة الأخريات ووصف ولادات ومعاناة صعبة لهن، بدلاً من طمأنتهن.

وحين تسأل المريضة وعن إمكانية حدوث بعض المضاعفات على الطبيب إخبارها أن هذا المر وارد الحدوث،ولكن ما يقصصنه من قصص مرعبة تكون قد سمعتها من زميلاتها، أو من قريباتها، يظهر بوضوح أن هناك كثيراً من التهويل والتضخيم.

عندما تحمل المرأة في أغلب الأحوال سيكون حملها طبيعياً ويستمر بشكل جيد، وستكون ولادتها في أغلب الأحوال كذلك طبيعية، كما سيكون الجنين سليماً ومعافى حسب كل الإحصاءات العالمية.أما حالات الإجهاض والتدخل الجراحي في الولاة وإصابة الأطفال بتشوهات خلقية فهي ضئيلة جداً، ويجب ألا تسيطر على عقل الحامل وتزعجها. ولتجنب هذه المخاوف يجب الإطلاع على الكتب المتخصصة في موضوع الحمل والولادة، فهذا سيطمئنك كثيراً، ويعلمك أن المضاعفات هي الاستثناء وليست القاعدة. كما أن عليك متابعة الحمل لدى طبيب ثقة بحيث تذكرين له كل الأسئلة وتسردين عليه كل مخاوفك، وعليه أن يجيبك ويعطيك الوقت الكافي لإزالة كل مخاوفك، كما يجب عليك إذا أتيحت لك الفرصة حضور أحد الدروس الخاصة بالولادة ومشاهدة بعض أفلام الفيديو في هذا الشأن، حيث أن هذا سيشرح لك بوضوح مراحل الحمل والولادة ويقلص كثيراً من مخاوفك.

إن معظم السيدات يفضلن الولادة الطبيعية بدون ألم، لكن هذا الأمر ليس باختيار الأم أو الطبيب بل يعتمد على الحالة الصحية للأم والجنين معاً أثناء فترة الحمل والولادة، ووجود ولادات سابقة طبيعية يعطي فرصة كبيرة لولادة طبيعية مستقبلية، لذا كان من البديهي أن العناية بالأم فترة الحمل مطلب أساسي وحق لكل الأمهات.

وعن طرق الولادة المتبعة هناك عدة طرق منها:

**الولادة الطبيعية:** وهذه أكثر أنواع الولادات شيوعاً.

**تحريض الولادة:** ويتم بواسطة حث آلام المخاض عن طريق إعطاء تحميلة مهبلية أو محاليل عن طريق الوريد، وذلك بسبب تأخر ميعاد الولادة، أو قد تكون هناك أسباب صحية تلزم التدخل لهذا الغرض.

**الولادة المساعدة:** وتتم بواسطة جهاز الشفط أو الملقاط كعامل مساعد عند ظروف معينة.

**الولادة بفتح البطن:** وتكون بعد حدوث آلام المخاض أو قبلها، ونتيجة أسباب طبية ضرورية يلجأ إليها الطبيب لإنقاذ الأم وجنينها، وهو ما يسمى بالولادة القيصرية، هي ولادة تتم عن طريق فتح البطن والرحم لاستخراج الجنين، وتكون في حالة تعسر الولادة أو الانخفاض الحاد في ضربات قلب الجنين.

**وهناك عدة أسباب لتعسر الولادة منها**: ضيق حوض الأم وكبر حجم الجنين،أو عدم اتساع عنق الرحم وتعتبر الولادة القيصرية إحدى طرق الولادة الضرورية لإنقاذ حياة الأم والجنين معاً، وأحياناً تجري قبل آلام المخاض لأسباب صحية مثل ارتفاع ضغط الدم وحمل التوائم أو تقدم المشيمة.

وتتم العملية تحت تأثير البنج العام أو النصفي حسب رغبة الأم، وتحتاج الأم للمكوث بالمستشفى لعدة أيام لفترة الملاحظة، كما أن فرصة ولادة طبيعية بعد عملية قيصرية واحدة تصل إلى 70 في المائة.

هناك أسباب كثيرة للولادة القيصرية بعضها بسبب الأم والبعض الآخر بسبب الطفل. فلو افترضنا أن الأم كانت قصيرة القامة أو كان حوضها ضيقاً أو تعاني من وجود أورام ليفية أسفل الرحم، أو تعاني من وجود تشوه بالرحم، أو يكون وزنها زائد عن المعتاد، أو تعاني من مرض السكر الذي ينعكس على الجنين في تضخم حجمه، كل هذه تؤدي إلى الولادات القيصرية المتكررة، أي في كل حمل، بينما هناك ولادات قيصرية ليس من الضرورة أن تتكرر في المرات اللاحقة، كأن يكون السبب كبر الجنين نتيجة زيادة وزن المريضة أكثر من اللازم، أو نتيجة عدم انتظام مستويات السكر لديها بسبب عدم أخذ العلاج اللازم لمرضى البول السكري، أو بسبب تقدم المشيمة مما يؤدي إلى نزيف حاد عند الولادة ، أو بسبب وضع غريب للجنين كأن يكون مقلوباً أو بالعرض وهناك أسباب أخرى بالنسبة

للجنين قد تؤدي إلى الولادة القيصرية، كأن يكون به بعض التشوهات أو أن يكون هناك أكثر من جنين، أو أن يكون الجنين قادماً بالقدمين مثلاً.

حالات العملية القيصرية تلد سيدة واحدة بعملية قيصرية من كل عشر سيدات، أي النسبة في حدود 10٪ وهي نسبة تعتبر ممتازة.

آلام الولادة من أكثر الأشياء التي تزعج الحامل، فماذا عن المهدئات أو مسكنات الآلام أثناء الولادة؟

**المسكنات وترتيب الولادة ما إذا كانت الأولى أم الثانية:**

السيدة التي تكون قد ولدت من قبل ذلك مرة أو مرات ينتظر أن تكون ولادتها سريعة، وفي هذه الحالة يفضل الطبيب وصف مسكنات بسيطة بالحقن بالعضل أو عن طريق الغاز، بينما يختلف الوضع بالنسبة للحامل التي تحضر الولادة للمرة الأولى، فمن أكثر الوسائل التي نشجع عليها إبرة الظهر "الايبديورل" حيث يتم الشرح للسيدة أن هذه الوسيلة الأفضل في إزالة الألم، خاصة أن الولادة ستكون فترتها أطول، مقارنة بالأم التي ولدت أكثر من مرة.

الربط بين مسكنات الألم وساعات الولادة

أود أن تعرف السيدات أن عملية الولادة تنقسم إلى ثلاث مراحل هي:

الأولى: مرحلة الطلق حيث يصبح عنق الرحم كامل الاتساع.

الثانية: ولادة الجنين.

الثالثة: نزول المشيمة.

وتتراوح عدد ساعات الولادة حسب حالة السيدة فقد تكون ساعات قصيرة أو طويلة .

ومن أهم مسكنات الولادة استعمال ما يعرف بالكمامة لدى غير المتخصصين، وهي عبارة عن غاز نيتروس أوكسيد، وهو يخفف الآلام إلى حد بعيد، وقد تحتاج بعض السيدات إلى أخذ حقن مسكنة للأم عن طريق حقنها بالوريد. كل هذا في مرحلة الولادة الأولى. وفي المرحلة الثانية يعطى مسكن موضعي للألم لمكان نزول الجنين، وفي الغالبية العظمى يكون هذا كافياً. وفي حالات خاصة يضطر الطبيب المعالج إعطاء بعض العقاقير التي تقضي على أوجاع المرحلة الثانية والثالثة كلياً بعد الولادة.

**ونتحدث عما يعرف بإبرة الظهر** (Epidural):

هذه من أحسن وسائل تخفيف الألم الخاص بالولادة،وهي تعطى لما بين 90 إلى 95 في المائة للسيدات أثناء الولادة في كندا والولايات المتحدة الأمريكية،ولا تتوفر هذه الطريقة في معظم المستشفيات حيث تحتاج إلى توفر أطباء تخدير ذوي خبرة خاصة في هذا المجال،علماً بأن إبرة الظهر تقضي على آلام الولادة بشكل كلي وليس لها أضرار جانبية تذكر، ولا تسبب الشلل كما يعتقد بعض الناس.

**الجنين . . . له أنين !!**

يستطيع الإنسان البالغ أن يشكو مما ألم به من مرض،ويعبر عن الظواهر والأعراض التي يشعر بها..ولكن الطفل لا يستطيع التعبير عن آلامه إلا بالبكاء، وأحياناً بالصراخ، ليجذب اهتمام من حوله.. أما الجنين، فلا يشكو ولا يبكي ولا يصرخ، ولا يمكن سماع صوته..

لذا يجب علينا أن نبحث – نحن المحيطين به – عن احتياجاته، ورعايته الصحية بصفة مستمرة ومنتظمة.. وقاية له.. وتجنباً لكثير من المشاكل.

ومن هنا، نرى أننا في حاجة إلى وسائل إعلامية تقوم بالتوعية الكافية اللازمة للأم نفسها، ولجنينها، ولطفلها على السواء.

**قياس نمو الجنين:**

قياس نمو الطفل في غاية الأهمية بالنسبة لحياته الصحية..ويفوق ذلك أهمية قياس نمو الجنين داخل الرحم فصحة الجسم لا تبدأ فقط وقت الطفولة وإنما قبل أن يكون الطفل كاملاً.. أي من بداية الحمل وهو جنين.

ومن هنا، تبدأ العناية بصحته، والاهتمام بها، كما يجب الحفاظ على الحياة والنمو، لتجنب كثير من المشاكل.

وقد أمكن تسجيل نمو الجنين داخل الرحم حديثاً وبدقة متناهية، وبالتالي أمكن اكتشاف أية مشاكل أو قصور في النمو، عن طريق تسخير التطور العلمي لخدمة الطفل قبل وصوله إلى مرحلة الميلاد.

فقد تقدم الطب كثيراً خلال العشرين سنة الأخيرة،وأمكن قياس نمو الطفل ومتابعته، وتشخيص كثير من الحالات وعلاجها .. ويعتمد قياس نمو الجنين على وسائل كثيرة تتمثل في:

- الفحص الإكلينيكي.
- الموجات الصوتية .
- بعض التحاليل المعملية.

والفحص الإكلينيكي متوفر في كثير من المستشفيات العامة، وفي مراكز رعاية الأمومة والطفولة.. وهو أهم إنجاز في التطور العلمي. لأننا – كدولة نامية– نقول إن هذه الوسيلة، تمثل المستوى الأول والثاني والعاشر.. وهي أرخص وأسهل، ومن أكثر الوسائل الأخرى دقة لرعاية ومتابعة نمو الجنين داخل الرحم.

ولو أخذت هذه الوسيلة بجدية ودقة لأمكنها أن تصل إلى معدلات دقيقة تقترب من الطريقتين الأخريين،على أن تكون كل شهر في شهور الحمل الأولى، ثم كل أسبوعين، ثم كل أسبوع في الفترة الأخيرة.

وفي حالة ما إذا صادف الفحص الإكلينيكي مشكلات، فإننا نلجأ للموجات فوق الصوتية،التي تقدمت تقدماً ملحوظاً..ونستطيع من خلالها معرفة الكثير عن نمو الجنين داخل الرحم، كقياس محيط الرأس أو البطن، وطول الرجل أو الفخذ.. لنعرف إن كان النمو طبيعياً أو قاصراً.. ومكان القصور.. هل هو في مكان واحد فقط كالرأس أو البطن؟ أم هو قصور عام؟! ثم بعد ذلك يبدأ العلاج.

وتقوم الأبحاث المعملية بفحص دم الأم،ودم الجنين،أو السائل الأمينوسي المحيط بالجنين..وهذا النوع الأخير من الفحص.أقل أهمية وانتشاراً وفي حالات خاصة.

وعند تشخيص الجنين طبيعياً فإننا نحمد الله تعالى.. أما إذا كان هناك نوع من القصور فالعلاج متوفر.. وقد نعطي الأم نوعاً من الدواء أو نضع هذه المواد في السائل الأمينوسي كي يبلعها الجنين،وأقل – أو أضعف– الإيمان، فإن الولادة تتم في مركز متخصص متطور، ليمكنه مراعاة الجنين بمجرد ولادته.. أي في مكان يحتوي على استعدادات لمواجهة هذه الظروف الخاصة.

وحفاظاً على صحة الطفل نفسه والأم، يجب المباعدة بين الولادة والأخرى، وألا نفرط في عدد الأولاد..كما يجب أن نقتنع بأننا كي نحصل على طفل سليم ينبغي أن نظل في حدود استطاعة التربية الصحية والعلمية في ظل حياة كريمة.

ولذا فإن النوعية مهمة جداً..ويجب أن تتم في شكل حملات إعلامية مكثفة..ولا يقل عن ذلك جدوى،تعليم طلبة الطب أسس الرعاية الصحية.. وبدون ذلك لا يمكن الصعود بأي بنيان اجتماعي شامخ.

**حقوق الطفل:**

إذا كنا نتفق على أن حياة الطفل تبدأ قبل الميلاد، وأن دور الأم يبدأ وجنينها ما زال في أحشائها.. فإنه حين يصل للحياة طبيعياً، يصبح من حقه على الأسرة أن يستمتع بكافة سبل الرعاية الصحية،والتغذية السليمة، والمباشرة النفسية، لكي ينمو ويصبح نافعاً في المجتمع.

ولذا فإن للطفل حقوقاً نجملها فيما يلي:

* **الرضاعة الطبيعية**:وتستعد لها الأم قبل الولادة. ولا ينبغي أن تقل مدتها عن سنة واحدة كحد أدنى،والمفروض أن تكون سنتين، مع إدخال عناصر مختلفة بجانب لبن الأم الذي لا يمكن أن يكون كافياً بمفرده إلا لمدة الستة أشهر الأولى.

* **التطعيم في أوقاته المحددة**:وذلك من الأشياء المهمة جداً في المراكز المنتشرة.

* **متابعة نمو الطفل بطريقة سليمة جسمانياً وعقلياً**: وتبعاً لطريقة نموذجية وليست نسبية، أو كما يرى الطبيب، لا كما يبدو طفل الجيران أو غيره، مع مراعاة أن حجم الطفل ليس مقياساً لنموه، أو لغيره، وقد يتأخر نمو الطفل لأسباب صحية أو غذائية أو نفسية، فيكون النمو مؤشراً واضحاً

مبكراً.كما ينبغي معرفة أن متابعة الطبيب للطفل تكون في حالـة الصـحة العادية، ولا علاقة لها بمجرد المرض.. وهـذا يحتـاج إلى وسـائل إعـلامية مكثفة للتوجه إلى مراكز رعاية الأمومة والطفولة.

فرعاية الأطفال تحتاج إلى تضافر جهود أخصائيين مختلفين للعناية بهم.

# الأدوية أثناء فترة الحمل

# الأدوية أثناء فترة الحمل

- على السيدة الحامل أن تتوقف عن تناول الأدوية خلال الأشهر الثلاثة الأولى وذلك لأنه في هذه الفترة تتكون فيها أعضاء الجنين وتناول الأدوية بدون استشارة الطبيب قد يسبب تشوهات للجنين.
- نقص الفيتامينات عند الأم الحامل تؤثر على الجنين فمثلاً: نقص فيتامين (ك) يؤدي إلى سيولة الدم والنزف خلف المشيمة والوفاة داخل الرحم والإجهاض، وكذلك النزيف داخل المخ للجنين وأماكن أخرى.
- زيادة الفيتامينات قد تضر هي الأخرى وتحدث التشوهات الخلقية في الجنين فمثلاً:

فيتامين (أ) فزيادته تؤدي إلى قلة نمو الجنين داخل الرحم.

أما فيتامين (د) فزيادته تؤدي إلى صلابة عظام الجمجمة مما يؤدي إلى عسر الولادة.

- تناول الحامل لهرمون التستوستيرون يؤدي لتذكير الجنين الأنثى.
- تناول الحامل لهرمون الأستروجين المصنع يؤدي إلى تأنيث الجنين الأنثى، كما يؤدي إلى سرطان المهبل في الجنين الأنثى أثناء الطفولة.

- تناول الحامل للكورتيزون يؤدي إلى عدم التحام سقف حلق الجـنين وهـذا يحتم إجراء عملية جراحية للطفل أثناء الطفولة لإصلاح هذا التشقق.
- تناول الحامل للمهـدئات الشـديدة يـؤدي إلى تشـوهات خلقيـة في الجـنين (الوجه والقلب).
- تناول الحامل المنبهـات مثـل (الأمفيتـامين) يـؤدي لحـدوث تشـوهات في مرارة الجنين.
- تنـاول الحـامل للكحوليات يؤدي إلى صغر حجم الجنين والتخلف العقلي.
- تناول الحامل للدخان يؤدي إلى قلّة نمو الجنين وصغر حجمه.
- تناول الحامل للمسكنات كالأسبرين مثلاً لعـلاج الصـداع أثنـاء الحمـل في الشهـور الأولى من الحمل يحـدث تشـوهات خلقيـة في الجهـاز الهضـمي والجهاز العصبي والأقدام.
- تنـاول الحـامل للمضادات الحيوية كالاستربتوماسين مثلاً فإنه يضر بعصب السمع لدى الطفل ويسبب عدم السمع لدى الطفل بعد الولادة.
- تنـاول الحامل مضادات الطفيليات مثل مركبات الكينين (مضادات الملاريا) تؤدي إلى الإجهاض والولادة المبكـرة كمـا يحـدث في الجـنين تشـوهات في العين ويؤدي أيضاً إلى الصمم.

## ❖ نصائح لتسهيل عملية الولادة

1- حددا عدد الأطفال. واتركا بين الطفل والآخر فترة زمنية تتيح لكما فرصة التمتع بكل طفل على حدة. فالناس أنواع بالنسبة لقدراتهم المادية.

2- راجعي طبيب التوليد وحدثيه بحرية وصدق، بكل ما يجول بخاطرك من أسئلة حول الحمل والتغذية والوقاية.

3- استعدي للحمل قبل اتخاذ قرار بشأنه، وذلك حتى يبدأ الحمل وأنت في صحة جيدة وحتى تعالجي أية أمراض مزمنة في الوقت المناسب.

4- تناولي طعاماً متوازناً، واستمري في تناول الفيتامينات والحليب في فترة الحمل، وبعدها لمدة ثمانية أسابيع، وطوال المدة التي ترضعين طفلك فيها.

5- طريقة إطعام الطفل يجب أن تجري حسب توصية الاختصاصيين. وأما إرضاعه، وهو الشيء المستحسن من الناحيتين العاطفية والجسدية، فإنه شيء ممتاز إذا أعددت نفسك له أثناء فترة الحمل.وإننا ننصحك بمطالعة كتب عن هذا الموضوع.

6- أثناء فترة الحمل نظمي أوقاتك، بحيث يتوفر لديك راحة إضافية ونوماً تزيد مدته عن المعتاد،إذا كنت تعملين اذهي للنوم قبل الوقت

المعتاد بساعة، استرخي رافعة قدميك إلى أعلى. ولا تنسي الاستفادة من إجازة الوضع السابقة والتالية للولادة (إذا كنت موظفة أو عاملة). تقبلي إزعاج طفلك الذي سيسببه لك خلال الليالي، وننصحك بانتهاز فرصة نومه لحصولك على إغفاءة أثناء نومه،أو اضطجعي على سريرك لإرضاعه أو إطعامه. تعلمي إغفاءة الهرة، مع تطبيق طرق الاسترخاء المعروفة، ثابري على تمرينات ما بعد الولادة لمدة ستة أسابيع على الأقل.

7- فكري بنوع المساعدة التي قد تحتاجينها في فترة الولادة: الاهتمام بأطفالك الآخرين، الأعمال المنزلية وما شابه ذلك. وحتى عندما تضعين في المستشفى وتعودين إلى البيت هناك حاجة لكي تستريحي لبعض الوقت، استعيني بأقاربك وفترة الراحة هذه شيء هام جداً، إذ أن آلام الوضع تسبب بعض الإزعاج بعد الولادة.

8- تحدثي مع غرك م النساء ممن مررن بعملية الولادة.

9- إذا شعرت بضيق أو حالة استياء، حدثي زوجك بالأمر حتى لا يشع أنه هو سبب كل هذا الإزعاج.

10- لا تكوني مثالية أكثر من اللازم فلا أحد يمكن أن يكون كاملاً بمعنى الكلمة، أو مستريحاً طوال الوقت.

- كيف تتم تغذية المولود بعد عودة الأم للعمل؟
- هل بكاء الطفل بعد الرضاعة معناه أن اللبن غير كاف؟
- القشر يملأ شعر المولود.. كيف يمكن التخلص منه؟

آلو يا دكتور..ابني سيصبح وحده.. سأعود إلى العمل.. كيف يمكن أن يعيش.. وأن يتغذى.. لقد انتهت إجازة الوضع؟

إنها أول علامة استفهام تنطلق من فم أم الطفل.

يا دكتور بعد أسبوع ستنتهي إجازة الوضع وسأعود إلى العمل يومياً ما بين الساعة الثامنة صباحاً إلى الساعة الثانية ظهراً فكيف يتغذى ابني خلال تلك الفترة - هل باللبن الجاف أم باللبن الحليب؟

نؤكد أنه لا يجوز إعطاء الطفل اللبن الحليب خلال الأشهر الأولى من العمر وبالذات خلال أشهر الصيف خوفاً على الطفل الصغير من النزلات المعوية.. وعلى ذلك فمن الضروري إعطاء الطفل الصغير أحد الألبان الجافة المناسبة خلال فترة غياب الأم عن المنزل مثل اللبن الجاف نصف الدسم أو أحد الألبان الجافة الشبيهة بلبن الأم.. ويحتاج الطفل الصغير إلى رضعتين من اللبن الجاف في الساعة 9 صباحاً ثم الساعة 12 ظهراً أما إذا كانت فترة غياب الأم عن المنزل لا تطول عن 4 ساعات فنرى من الأصوب أن يعطى الصغير منقوع

الكراويا أو التيلو أو اليانسون خلال غياب الأم ونعوض الطفل باستمرار الرضاعة من الثدي حتى الساعة 12 مساء أي أن يرضع الطفل من ثدي الأم 6 رضعات يومياً.

## وما هي كيفية تحضير الرضعة لابني من الحليب الجاف؟

نصح الأم قبل العودة إلى عملها بعد انتهاء إجازة الوضع أن تذهب إلى طبيب الأطفال لفحص الطفل الصغير ووزنه للتأكيد أن كل شيء على ما يرام ويقع على عاتق الطبيب تحديد عدد المكاييل من اللبن الجاف اللازمة لتحضير الرضعة الواحدة للطفل وإرشاد الأم إلى الطرق الصحيحة لتحضير الرضعات من اللبن الجاف.. وقد تستنير الأم بما هو مكتوب على علبة اللبن الجاف من الخارج من إرشادات عن طريقة التحضير وعدد المكاييل اللازمة لكل رضعة.. ونقول في كلام واضح. وبصوت رنان.

إذا وجدت الثلاجة في المنزل - يجب على الأم قبل ذهابها إلى العمل تحضير الرضعات التي يحتاج إليها الطفل الصغير أثناء غيابها عن المنزل بنفسها ثم تضع الزجاجات بعد تجهيز الرضعات مباشرة في الثلاجة وتقوم المربية بوضع زجاجة الرضعة في حمام به ماء ساخن لتدفئة الرضعة قبل إعطائها للطفل الصغير وإن كان بعض الأطفال يفضلون الرضعة مثلجة خلال الصيف الحار، أما إذا لم توجد الثلاجة في المنزل فالواجب إرشاد المربية أو من سيقوم بتحضير الرضعة

أثناء غياب الأم إلى الطريقة الصحيحة لتحضير الرضعة من اللبن الجاف بحرص شديد حتى يأتي موعد الرضعة.

يقوم ابني بإرجاع جزء من اللبن بعد انتهاء الرضاعة بفترة متفاوتة من الوقت أحياناً مرتين كل يوم وأحياناً بعد معظم الرضعات.

أنا خائفة أن يؤثر ذلك الترجيع على صحته..فهل هذا الاعتقاد صحيح؟

إرجاع جزء من اللبن بعد انتهاء الرضاعة بفترة متفاوتة من الوقت يسمى بالكشط، وهذه الظاهرة شيء طبيعي يحدث عند معظم الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر وقد يستمر حدوث الكشط حتى الشهر السادس.. وتكون ظاهرة الكشط أكثر حدوثاً عند هؤلاء الأطفال الذين يرضعون كمية من اللبن أكبر من المناسب لسنهم أو وزنهم فيقوم الطفل بإرجاع اللبن الزائد على حاجته – كذلك يحدث الكشط عند هؤلاء الأطفال الذين يرضعون الثدي أو الزجاجة بسرعة فينتهي الطفل من رضعته في ظرف 5 دقائق ما يؤدي إلى بلع الطفل لكمية أكبر من الهواء مع اللبن فيدفع الهواء عند خروجه بكمية صغيرة من اللبن إلى الفم بعد الانتهاء من الرضاعة.

هذا ونؤكد للأمهات أن الكشط أو الترجيع لا يؤثر على صحة الأطفال لأن الوزن يزيد بالمعدل الطبيعي إذن لا داعي لقلق الأم لتكرار حدوث الكشط فقد يؤدي القلق إلى الإقلال من إدرار الثدي للبن إذا كان الطفل يرضع ثدي الأم.

ولكي نقلل من حدوث الكشط يجب مراعاة الآتي:

- إعطاء الطفل الرضعة المناسبة لسنه ووزنه.

-سحب الثدي أو الزجاجة كل دقيقتين من فم الطفل الذي يرضع بسرعة وراحته لمدة دقيقة أو دقيقتين ثم تكمل الرضعة وهكذا.. ومن الأفضل ألا يطول وقت الرضاعة عن 10 دقائق للطفل النشيط في الرضاعة.

- وضع الطفل على صدر الأم عمودياً لمدة 15 دقيقة بعد الرضاعة مع تدليك ظهره برفق وحنان حتى يتجشأ الهواء المبلوع أثناء الرضاعة.

أحياناً يبكي ابني بعد الرضاعة بحوالي ساعة أو أقل من ذلك.. فهل يعني البكاء أن لبن الثدي غير كاف للطفل..؟

بكاء الطفل بعد الرضاعة بساعة أو أقل يعني أن الطفل عنده مغص – إذا كان الطفل قد أكمل الرضعة السابقة وإذا لم يكن هناك سبب ظاهر للبكاء.. ونؤكد للأمهات أن البكاء بعد الرضاعة بفترة وجيزة من الوقت شيء طبيعي يحدث لعدد كبير من الأطفال خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر نتيجة لضعف عضلات جدار البطن والأمعاء ويكون مثل هذا البكاء مصحوباً بالحرق وغالباً ما تخرج بعض الغازات من الشرج ثم يزول البكاء.

ونحذر الأم من تلك العادة غير المقبولة بتاتا ألا وهي إعطاء الطفل الثدي أو الزجاجة ليرضع اللبن كلما بكى حتى تستريح الأم من الانزعاج والبكاء فذلك

يؤدي إلى اختلاط اللبن الجديد بالبن الموجود بالمعدة منذ ساعة أو أكثر مما يؤدي إلى عسر الهضم وبالتالي تكرار حدوث المغص والبكاء..

ولكن قد يبكي الطفل بعد الرضاعة بفترة وجيزة من الوقت نتيجة للجوع مصداقا للمثل الشائع عن الأطفال الصغار (( أن جاعوا بكوا - وان شبعوا غنوا)) لذلك قد يكون من الأفضل عرض الطفل على طبيب الأطفال الذي يفحص الطفل ويقوم بوزنه ثم يكرر الوزن بعد أسبوع في الاستشارة وفي الحالات التي لا يزيد فيها وزن الطفل على المعدل الطبيعي يكون البكاء ناتجا عن الجوع.

● هل من الضروري إعطاء ابني الفيتامينات..ما هي فوائدها للأطفال الصغار.. وما هي الجرعة المناسبة؟

نعم من الأفضل إعطاء الأطفال الصغار الفيتامينات مع بدء الشهر الثاني من العمر وتستمر الأم على ذلك حتى نهاية العام الثاني من العمر.. والفيتامينات التي يحتاج إليها الأطفال الصغار هي فيتامين د وفيتامين أ وكذلك فيتامين ب فوائد جمة للأطفال الصغار:

- تساعد على التكوين الطبيعي للعظام والأسنان ((فيتامين د))
- تساعد على تكوين بعض الأنسجة بالجسم والوقاية من بعض الأمراض ((فيتامين أ، ج))
- تساعد على استفادة الجسم من المواد النشوية والدهنية ((المركب)).

- تساعد على التكوين الطبيعي لكرات الدم الحمراء (( ب12)).

والأطفال الذين يرضعون ثدي الأم أشد حاجة إلى الفيتامينات عن هؤلاء الأطفال الذين يرضعون أحد الألبان الجافة بسبب ما تقوم به كل شركات الألبان الجافة من إضافة للفيتامينات أثناء عملية تجفيف الألبان.

ويجب أن نؤكد للأمهات أن الإسراف أو كثرة إعطاء الفيتامينات للأطفال قد يحمل في طياته الكثير من الأضرار وبالذات كثرة إعطاء فيتامين د، أ.

**هل هناك تطعيمات تلزم لابني خلال الشهر الثاني من العمر؟**

نعم يلزم للطفل خلال الشهر الثاني بعض التطعيمات، ففي بلدنا يتم تطعيم الأطفال الصغار ضد الجدري في أي وقت بين 40 إلى 60 يوما من العمر وذلك في أحد مراكز رعاية الطفل المنتشرة في كل حي و كل مدينة صغيرة بل وفي الكثير من قرى المملكة ، ويسرنا أن نزف إلى الأمهات موافقة المسؤولين في وزارة الصحة على إعطاء طعم الدوران خلال الشهر الثاني من العمر ونرجو من الأمهات الحرص على إعطاء هذا الطعم الهام للأطفال.. وقد تتم تلك التطعيمات عند طبيب الأطفال الذي يشاهد الطفل الصغير على الأقل كل شهر.

- **هل من الجائز أن يشرب ابني الماء؟**

نعم ذلك جائز بل أرى أنه واجب أو ضروري خلال أشهر الصيف الحار أن يشرب الطفل الصغير الماء بعد الولادة بأيام.. ونرى من الأفضل غلي الماء الذي

سيشربه الطفل خلال الأشهر الثلاثة الأولى من العمر ثم تركه ليبرد في الجو أو تبريده بعد وضعه في الزجاجة المعقمة في الثلاجة ليبرد.. وأحيانا يبكي الطفل الصغير في الصيف ويكون البكاء نتيجة للظمأ ولا يقنع الطفل برضاعة اللبن ولكنه يسعد ويهدأ بالأ بشرب الماء.

**هل يمكن أن يأكل ابني اللبن وهو في الشهر الثاني من عمره؟**

إني أوافق على ذلك.. وأيضا يمكن إضافة العسل الأبيض إلى اللبن ولكن قبل أن يحدث ذلك أضع شرطين:

**الأول:** أن يكون اللبن مصنوعاً في المنزل.. حتى أضمن تماماً نقاوته وأنه طازج.

**الثاني:** أن تقومي أنت شخصياً بإطعام طفلك.. ومن الممكن أيضا أن تقوم والدتك بهذه المهمة.. وفي هذه الحالة يمكن أن يستبدل بإحدى الرضعات هذه الوجبة من اللبن الزبادي..وهذا يعطي الأم فرصة الخروج للعمل.. واللبن سهل الهضم.. ولكن مرة أخرى يجب أن يكون صناعة منزلية..

- **إنه يرفضه في أكثر الأحيان.. ثم أبرده.. وأحاول أن أقدمه له!**

يمكن إضافة كمية قليلة جدا من السكر إلى الماء..إنه يعطيه الطعم الذي يجعل الطفل متشوقا إلى الشرب.. وإذا شرب الطفل فإني لا أحدد كمية الماء التي

يجب أن يشربها.. فأي كمية يقبل عليها يجب أن يشربها، ولكن دون أن نضغط عليه.. وندفعه إلى الشرب.

ابني يشرب الكراوية..هل يمكن أن تكون سبباً في حدوث الإمساك؟

نعم.. الكراوية تساعد على حدوث الإمساك.. وكذلك بعض أنواع الألبان الصناعية.

* وهو يصاب "بالزغطة" !

إنها بسبب ابتلاع كمية من الهواء أثناء الرضاعة.

* إني أغلق النافذة والزجاج أثناء الليل؟

إن الملابس الثقيلة مع الحجرة المغلقة تؤدي إلى متاعب..لأن الطفل يشعر بالحر.. ويعرق.. وعلى هذا يجب الحرص على شيء واحد..

الابتعاد عن تيار الهواء..مع تجفيف العرق جيداً واستبدال الملابس المبتلة.

- هناك قشر كثير في الشعر !

يمكن تدليك الرأس بعد الحمام بزيت الزيتون الدافئ.. إن ذلك يخلص الشعر من القشر.

- وينهج في بعض الأحيان بعد أن ينتهي من الرضاعة !

لأنه قد بذل مجهوداً.. تماماً كما ينهج الإنسان الكبير بعد أن يركض..

- وهو كثير الحزق !

إن الحـزق ظاهرة طبيعية خلال الأشهر الثلاثة الأولى من عمر الطفل.. وهي تحدث نتيجة للغـازات الموجودة في الأمعاء.. ولعدم قدرة الطفـل علـى الـتخلص من هذه الغازات بسهولة..فإنه يحزق!

- إني أضع الزيت في ماء الحمام و أدلك جسمه !

لا مبرر لوضع الزيت..ولا حاجة إلى التدليك.. يكفي الحمام العادي.

- إني ما زلت استعمل حزام البطن..قالت لي إحدى صديقاتي أنه يحفظ جسم طفلـي في وضع سليم !

هذا غيـر صحيح..ويجب التوقف عـن اسـتعمال هـذا الحـزام ويكفـي جـداً استعمال الفانلة وعليها الفستان..ثم اللفة العادية.

# أساسيات للتعامل مع طفلك
# من الولادة إلى عمر 12 سنة

# أساسيات للتعامل مع طفلك

# من الولادة إلى عمر 12 سنة

- هل أنت أم جديدة؟
- هل ما زال طفلك في الأشهر الأولى من عمره؟
- إذا كنت في هذا الوضع تذكري هذه الأساسيات !

## ❖ حقائق عن نومهم وطعامهم ومن يحتمل مقالب الأطفال؟

### البكاء مفيد أحياناً

يبكي الطفل المولود حديثاً ما يقارب الساعات الثلاث يومياً وأكثر في الأشهر الثلاثة الأولى من عمره، وهذا إذا لم يكن يعاني من المغص.. وعندما يبكي فهو في هذه السن لا يحاول السيطرة عليك بل يبكي لسبب معين قد يكون الجوع أو البلل أو الخوف أو الإحساس بالوحدة أو بسبب المغص..الخ،وهي طريقته الوحيدة لإخبارك بما يعاني منه.. هذا ما تؤكده الدكتورة باربرة هوارد ، وهي بروفيسورة مساعدة في طب الأطفال في جامعة جون هوبكنز في بالتيمور، وتنصح باربرة وخبراء آخرون بأن تحاول الأم في السنة الأولى من عمر طفلها، كل ما يمكنها لإسكاته ويؤكدون في الوقت ذاته أن لا ضرر من تركه يبكي بعض الأحيان..ولكنهم يقولون أنه إذا شعرت الأم بفقدان السيطرة على نفسها من كثرة بكاء الطفل، فعليها أن تتركه وتبتعد عنه لئلا تؤذيه أو تشعره بذلك..وعموماً فهم

ينصحون الأهل باختيار الأوقات التي يجب أن يترك فيها الطفل ليبكي بعد أن يتجاوز الأشهر التسعة على الأقل، حيث يبدأ بتعلم مهارات الإقناع.

**2- أنت تحملينه كثيراً**

قبل أن يمشي الطفل يحتاج لأن يحمله أبواه كثيراً..فالتصاق الصغار بأجسام أمهاتهم وآبائهم يجعلهم يشعرون بالأمان والدفء ويجعلهم يتعرفون على أبويهم بطريقة أفضل.ويقترح الخبراء أن يقوم الآباء بحمل أطفالهم كثيراً، خاصة أن الفرصة لا تتوفر لهم بحمل أطفالهم في الرحم كالأم.. وقد وجد الباحثون في علم طب الأطفال أن حمل الطفل الذي يولد قبل موعده بفترة يوفر مزايا عديدة تساعد على النمو وتبقي جسمه دافئاً بفعل الالتصاق،كما تقلل من نوبات بكائه وتساعد على تنظيم تنفسه وضربات قلبه مما يساهم في نموه بشكل أفضل.. أما بالنسبة للطفل العادي فإن حمله يساعده على التعلم .. وتؤكد الدكتورة هوارد أن التحدث مع الطفل أثناء حمله يعزز حفظه للمصطلحات اللغوية لاحقاً ويقول الدكتور كامبل، وهو أب لطفلين، أن التحدث مع الطفل يساعد على فهم اللغة.. ويضيف: الطفل يحتاج لفترات قصيرة يترك خلالها على الأرض ليطور مهاراته ويريح ظهر أمه قليلاً.

**3- نظمي وجباته**

يؤكد أطباء الأطفال أن على الأم أن تنسى محاولة تنظيم وجبات طفلها في الأشهر الثلاث الأولى من عمره، فالطفل هو سيتحكم بذلك في تلك الفترة من حياته،وربما بعدها، لكن لكل طفل طبيعة تختلف عن الآخر، فبعض الأطفال يكونون متطلبين أكثر من غيرهم. في هذه المرحلة سيشرب الطفل الحليب عندما يجوع ويتوقف عندما يشبع.. ويقول الدكتور كامبل: إذا أرادت الأم تنظيم وجبات طفلها الليلية فعليها أن تبدأ بعد أن يتجاوز الأشهر الثلاثة من عمره على الأقل، ويفضل ألا يحرم الطفل من الوجبة الليلية في هذه السن.

# أنت وطفلك والأساسيات
# قبل المدرسة.. من 3 إلى 5 سنوات

## أنت وطفلك والأساسيات

## قبل المدرسة..من 3 إلى 5 سنوات

- يحفظ الطفل في هذه السن اسمه ورقم هاتفه وعنوانه.
- يدرك الطفل جيداً في هذه المرحلة العمرية أن النار خطر إذا تم تعليمه ذلك، فهو يرى أنها شيء رائع ولا بد أن يدرك خطورتها ويتعلم ألا يلعب بها أبداً.
- يمكن أن يتعلم كيف يرد على الهاتف، لكن يجب أن يتعلم، إذا رغبت بتعليمه ذلك، أن لا يعطي أي معلومات عن أفراد المنزل لأي أحد.
- يجب أن يتعلم ابتداء من السن الثالثة كيف يربط حزام الأمان ويعتاد عليه أثناء وجوده داخل السيارة.
- أن يتعلم كيف يذهب إلى الحمام وحده وأن لا يرى جسمه لأحد.
- من المهم تعليمه السباحة في مرحلة باكرة من العمر، فسن الرابعة مناسبة للبدء بتعليمه هذه المهارة الضرورية.

❖ سن المدرسة من 6 إلى 12 سنة

في هذه السن عليك البدء بتعليمه أساسيات ضرورية

يبدأ الطفل في هذه السن تمضية وقت أطول خارج المنزل وحده في بعض الأحيان، ومع الآخرين في أحيان أخرى،ومن الإرشادات الأساسية في هذه المرحلة من عمره:

من الأفضل أن يرافق صديقاً أينما يذهب بحيث لا يظل وحده أبداً في الأماكن العامة.

علميه أن يرفض ما لا يحب فعله حتى لو طلب منه أي شخص بالغ ذلك، ويجب أن يعتاد أن يخبرك بما طلب منه فعله ليكون بإمكانك تقييم الموقف والشخص ومناقشة طفلك بذلك.

ليس من المحبذ في هذه السن أن يتعلم إخفاء الأسرار عنك.

من الضروري ابتداء من هذا السن أن تبدأي بتدريبه على تعلم عبور الشارع.

**قولي لنا كيف تحملين طفلك نقل لك ماذا يشعر ؛**

- هل فكرت بالطريقة التي تحملين بها وليدك الصغير؟
- هل تحملينه إلى جانبك الأيمن أم الأيسر؟
- إذا كنت تحملينه إلى الجهة اليمنى من خصرك فهذا يعني..

- أما إذا كنت تحملينه إلى الجهة اليسرى فذلك يعني..
- اقرأي معنا تفاصيل طريفة كما وردت في دراسة حديثة.

فريق البحث النفسي الذي عمل تحت إراف د. نادجا ريسلاند في جامعة ابردين في بريطانيا لاحظ أن الأمهات في الصور القديمة واللوحات وغيرها من المخطوطات والجداريات يحملن أطفالهن إلى جانيهن الأسر ،وخرج الفري بدراسة تقول: أن وجود الأطفال تبدو في هذه المصادر هادئة ومطمئنة وكأنها تشعر بالأمان لأنها تستند إلى صدر الأم من الناحية اليسرى، أي ناحية القلب.

## جانب أمْ جانبان؟

هذا الفريق قام بدراسة حديثة تناول فيها وضع ألف امرأة وهي تحمل طفلها، وكانت النسب المئوية للدراسة كالتالي.

30٪ من الأمهات يفضلن حمل أطفالهن إلى الجهة اليمنى لكنهن غير متأكدات من صلاحية هذه الطريقة.

13٪ يبادرن بحمل أطفالهن إلى الجهة اليمنى.

18٪ يحملن أطفالهن إلى الجهة اليسرى.

39٪ يستخدمن الجانبين الأيمن والأيسر.

**متأهب أم هادئ**

هذه النسب المئوية دفعت الفريق الذي يعمل في مركـز الأبحــاث النفسـية في الجامعة،لإنجاز بحث أعمق توصل فيه إلى أن الأم التي تحمل طفلها إلى ذراعها الأيمن تكون في حالة ملاطفة وملاعبة له،فالطفل المحمول إلى الجانـب الأيمـن يكـون أكثـر توتراً وتأهباً واستعداداً لتلقي الاهتمام، وتذكر الدراسة أن الأم تغني تلقائياً لطفلها وهي تحمله إلى جـانبها الأيمن. يدها اليسرى هنا تلعب دوراً في إثـارة اهتمامـه إلى حركـات، كما يلعب صوتها دوراً في إسعاده وجذب ابتسامته وتجاوبه.

**يحب الغناء أم يريد النوم؟**

على عكس ذلك،يشـعر الطفـل المحمـول إلى ذراع أمـه اليسـرى بالاسـتكانة والهدوء. وهو هنا في حالة نعاس ويستطيع النوم بسرعـة وكأن قربه من قلـب أمـه يجعله يحس بوجودها أكثر. عموما، تقول الخبيـرة بينلـوب ليتش أستاذة طب نفـس الأطفال أن لاشيء مؤكـد وحاسـم في مثـل هــذه الــدراسات، وهـي اجتهـادات باحثين أكثر منها خلاصات يمكن الاعتماد عليها،خاصـة في مجـال تربيـة الطفـل أو التأكد من مهارات الأم في تربيته.

وتنصح الخبيـرة الأمهات أن يحملن أطفـالهن إلى أي جانـب يـوفر للرضـع مزيداً من الراحة، وتضيف: قـد يمكن أن تكتشف الأم بنفسها ما خرجت به هذه الدراسة، فتجد نفسها تغني لطفل فرح ومتأهب وهي تحمله بذراعها الأيمن أو تجد نفسها تراقب هدوءه وطمأنينته وهي تحمله إلى جانبها الأيسر.

**الطريقة الصحية:**

إن أفضل طريقة لحمل الطفل من سن الولادة وحتى التسعة أشهر هي بواسطة الكرسي المخصص للأطفال المواليد،أو بوضعه داخل الحمالات التي تضعها الأم من الأمام ( من ناحية الصدر)وهذه تعتبر الطريقة المثلى عند خروج الأم للتسوق،أو عند أدائها لبعض الأعمال،أما حمل الطفل على الظهر، فهي طريقة مريحة بالنسبة للأم مما يعطيها الحرية في استخدام يديها الاثنتين، هذه الطريقة يمكن أن تكون من الطرق المريحة لحمل الطفل أيضا عند استخدام مسند الظهر لدعم الطفل من الخلف، ويجب أن يكون هذا المسند من النوع القاسي حتى لا يؤدي ذلك إلى انحراف العمود الفقري أو تقوسه، فنوعية المساند القاسية تعمل على استقامة الظهر. أما بالنسبة للأمهات اللاتي يتبعن طريقة الحمل على أحد الجانبين لعل مثل هذه الطريقة تعتبر الأكثر ضرراً على الأم حيث انه مع مرور الوقت يبدأ الظهر بالانحراف إلى الجانب المستخدم أكثر، وتبدأ علامات ظهور هذا الانحراف بالوضوح عليها، تبدأ بالميل إلى جانب دون الآخر. كما ينبغي أن تحذر الأم حمل طفلها بطريقة يفتح فيها ساقيه عند خصرها، فهذه الطريقة تسبب ضغطا على القسم الأسفل من جسم الصغير مما يسبب له ضرراً عند الكبر.

**أمهات صغيرات جدا !**

أن تكون الأم صغيرة جدا فهذا يعني أن تكون تحت سن العشرين، فقبل هذا العمر تكاد تكون تجربة الأمومة في عصرنا الحالي مفاجئة أو منهكة. ورغم أن

الزواج المبكر من عادات مجتمعاتنا العربية، إلا أن السنوات الأخيرة شهدت انحسارا لزواج الفتاة المبكر وحصولها على لقب أم وهي لا تزال على مقاعد الدراسة الثانوية.ومع ذلك فتجربة بعض الأمهات مع الأمومة المبكرة تستحق أن تكون إشارة تنبيه وفائدة لمن يعيش هذا الوضع أو لمن هن في الطريق إليه.

- كيف عشن التجربة؟
- كيف يتعاملن مع أطفالهن؟
- هل نجحن؟ أن ندمن؟!

بعض الفتيات يدخلن (( القفص الذهبي)) في سن صغيرة جداً وبعد أشهر من الزواج يصبحن أمهات صغيرات، ليست لديهن خبرة أو أي دراية بتربية الأطفال.

ومن هنا يطرح السؤال: من أين تستمد الأم الصغيرة المعلومات والخبرات اللازمة لتربية (( الصغار)) وهل الزواج المبكر كله متاعب أم انه له جوانب أخرى إيجابية؟

## حالة خاصة

إسراء -17 سنة - تزوجت منذ عام وأنجبت ابنها الأول (( محمد)) منذ شهر فقط، تقول:

لم أكمل دراستي فقد مللت من حياة الوحدة بعد زواج أشقائي وشقيقاتي، لذلك وافقت على أول عريس طرق باب بيتي، كنت أعتقد أن الزواج سيأتي بحياة مختلفة. لم أواجه مشكلة في رعاية زوجي وابني، فقد كنت أراعي أبناء أشقائي أثناء انشغال زوجاتهم بالعمل،خاصة أنهم كانوا يقيمون معنا في المنزل نفسه.

## أمي ساعدتني

جيهان -20 سنة - تزوجت منذ عامين عندما كان عمرها لا يتجاوز 18 سنة وأنجبت طفلاً، تقول:لم أندم على شيء قدر ندمي على زواجي المبكر والإنجاب في مثل هذه السن التي تكون الفتاة فيها في حاجة لمن يرعاها، فكيف يكون حالها عندما تتحمل مسؤولية رعاية أبناء؟ زوجي معار للخارج وهذا ما يزيد من معاناتي،مسؤولية الطفل تقع على عاتقي وحدي فالأمومة ليست نزهة، صحيح أن والدتي تقف إلى جانبي وترشدني وتدلني إلى الطريقة المثلى لرعاية طفلي، بل وتسهر على راحتي لكنني مع ذلك أتحمل ضغوطا نفسية بسبب غياب زوجي الشيء الوحيد الذي يسعدني هو أن ابني عندما يكبر سيكون صديقي، بسبب فارق السن القليل بيننا.

## تجربة مرّة وحلوة

منى- عمرها الآن 23 سنة - تزوجت منذ 5 سنوات وأنجبت ابنتها ( رنا) وعمرها الآن 4 سنوات تقول: بداية المعاناة كانت مع شهور الحمل الأولى التي لا

أستطيع حتى الآن أن أنسى مرارتها . كانت أياما صعبة وبعد الولادة تحاملت على نفسي رغم ضعفي الشديد من أجل رعاية ابنتي تحملت فوق طاقتي خاصة أنني ضعيفة البنية وكثيراً ما كنت أبكي عندما يأتي الليل وأخلد إلى النوم بعد إرهاق يوم عمل طويل، فإذا بصراخ ابنتي يشق سكون الليل ولا أعرف لماذا تبكي. كانت دموعي الساخنة تنساب على وجهي.. صغيرتي تبكي ولا أستطيع أن أفعل لها شيئا لأنني ببساطة لا أعرف كيف أتعامل معها بصورة صحيحة. والآن زادت خبرتي، لكنني لا أنسى أيام المعاناة وأنصح كل الفتيات أن يتريثن في الزواج وينتظرن حتى ينضج عمرهن.

**فقدت جنينين**

((لم أفكر في السبب إلا عندما تعرضت للإجهاض في المرة الثانية، حينها أعلمني الطبيب أن جسمي مازال صغيراً و لا يتحمل ثقل الجنين، ولم يتحمل الحمل الثالث إلا بعد ثلاث سنوات من فقدي للجنين الثاني)).هذه هي التجربة التي تحدثت عنها أمل التي تزوجت في عمر الخامسة عشرة،وتضيف قائلة: عندما تزوجت ابن عمي كان الفرض أن أكون قوية، صغيرة، أتحمل أعباء ومشقات الحمل والولادة، إلا أن ما حدث كان مخالفاً لكل التوقعات التي بنتها الأسرتان، وكانت المعاناة التي لم تتوقف إلا بأمر من الطبيب عندما فقدت الجنين الثاني، وأخبرني أن جسمي لا يزال ضعيفاً وصغيراً على تحمل مثل هذا المجهود. نصحني بعدم الحمل إلا بعد سنوات، والحمد لله أنا اليوم أم لطفلة، ولكن

وجدت أن الولادة أهون بكثير من عملية الإجهاض التي حدثت لي مع الطفلين السابقين، بالفعل تجربة مريرة وقاسية جداً، في عمر صغيرة.

## شهور دون حراك

ولم تكن عفراء أكثر حظاً وتقول:فقدت جنيني الأول لأني قمت بتنظيف المنزل بشكل كامل،ومن دون قصد، ولأن الرحم أربطته ضعيفة تعرضت لفقده، وبالطبع في الحمل الثاني ألزمني الطبيب بالنوم على الفراش مدة الثلاثة أشهر الأولى. وكانت المأساة الحقيقية، فأنا لم أعتد البقاء دون حراك، ودائماً ما كنت أقول في نفسي : ما زلت صغيرة على هذا التعب، ولكن بعد مضي تلك الأشهر وانتهاء هذا العناء. بدأت بالاستمتاع بوجود كائن صغير داخل أحشائي لأن التجربة بحد ذاتها تشعرني بالفخر.

## تجربة قاسية

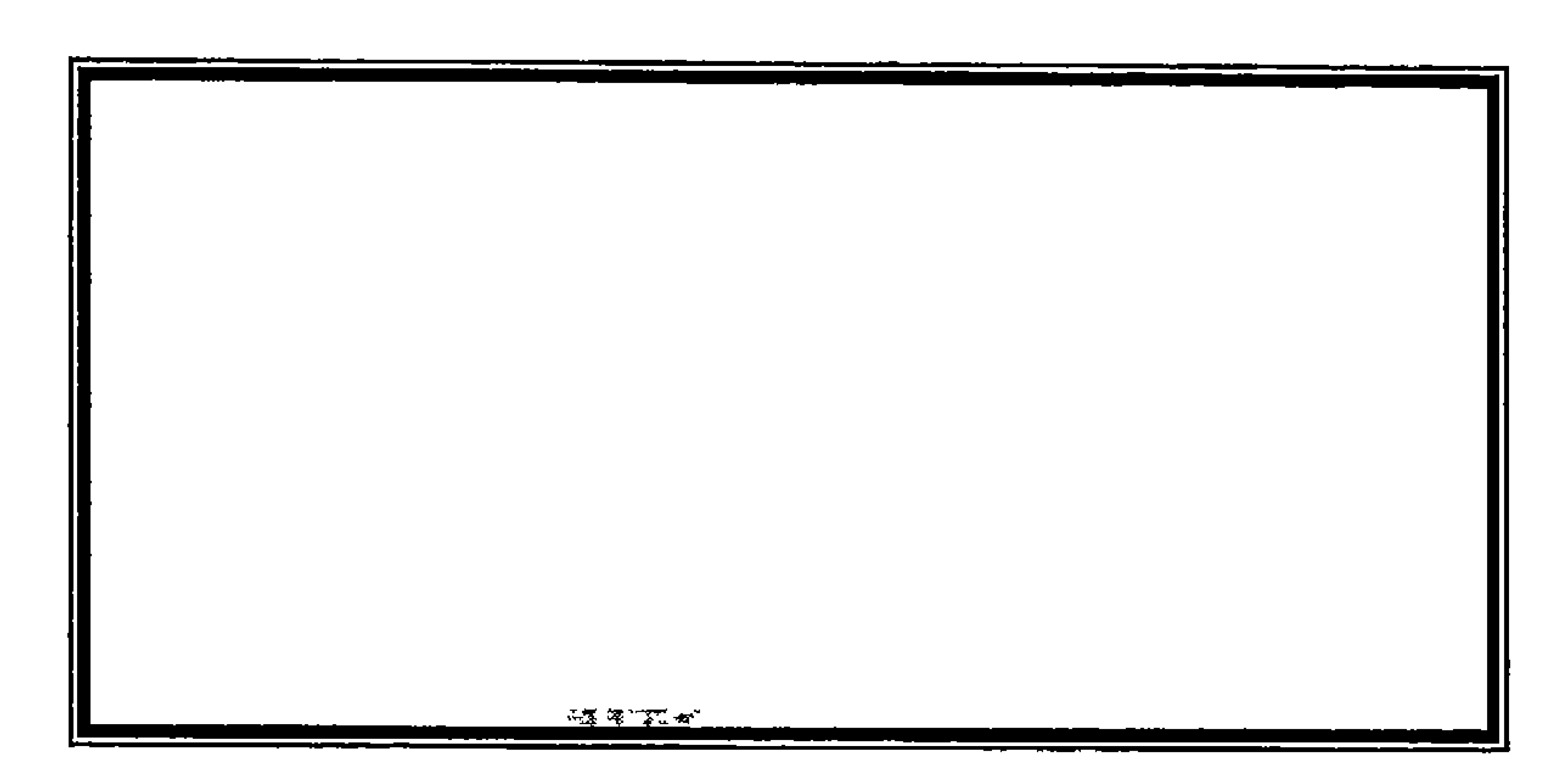
خيرية (17 سنة) أكد لها الطبيب أن ولادتها ستكون بعملية قيصرية بسبب ضيق الحوض لديها، وتقول: هذا الحمل هو الأول بعد زواجي، إلا أنني أكاد أموت من الخوف بعد قرار الطبيب لأن الولادة ستكون متعسرة وعلي الدخول إلى المستشفى في تاريخ يحدده هو، أشعر بأني كالغريق خاصة أن والدتي بقيت في القرية ولم تحضر معي.شهور الحمل مرت بسلام ولم تواجهني تلك الصعوبات الخطيرة. ولكن المشكلة الآن في الولادة، وعندما نسألها هل ستكرر التجربة؟ تقول: بالتأكيد سأعيد الكرة مرة أخرى، فالمال والبنون زينة الحياة الدنيا

ولكن اعتقد أني سأنتظر فترة طويلة لا تقل عن 3 سنوات وبعـدها أفكر في الحمل مرة أخرى ليرتاح جسمي، بالإضافة إلى أنـي أرغـب بإعطـاء هـذا الطفـل الوقـت الكافي حتى ينمو ويكبر ويشعر بالحنان.

## حقائق عن نومهم

هناك الكثير من النصائح أو الأقوال الشائعة عن تجارب لا تدري الأم مدى فعاليتها، أو مدى صحتها أو خطأها.

تسمع الأم الجديدة أقوالاً مختلفة،ومنها هذه الأقوال عن الحالة الأفضل لنوم طفلها، فما هو الصحيح وما هي الحقيقية حقـاً،من الدراسـات والتجـارب اخترنـا



لك الحقائق التالية عن نوم الأطفال. جربيها وأخبرينا بالنتائج !

## صمت وهدوء:

- يقال كل شيء في البيت يجب أن يصمت ويصبح هادئاً كي ينام الطفل.
- الحقيقة:

خلال نوم الطفل، الحياة داخل المنزل يجب أن تسير على الوتيرة نفسها، سيتكيف الطفل تدريجياً على الضوضاء الطبيعية وسيقلق عند سماعه لصوت عال مميز.

## ليشعروا بالتعب

- يقال الأطفال الصغار لا ينصح بذهابهم للنوم بعد شعورهم بالتعب.

- الحقيقة

روتين نوم الطفل هو من صالح الأهل والطفل معاً، ومن الأفضل أن يدرب الأهل الطفل على روتين ونظام يومي يتبعه خصوصاً وقت النوم، شجعي الطفل على النوم باكراً والتزمي بهذا الموعد ولا تحاولي تركه يلعب كثيراً فكلما زاد تعبه ازدادت صعوبة خلوده للنوم.

- اتركوه وحده

على الطفل أن يترك وحيداً يبكي كي يعتاد على النوم بمفرده.

- الحقيقة

لو كان الطفل بحاجة للأمان فيجب توفيره له، كلما كانت الأم بالقرب من الطفل خلال السنة الأولى من عمره كلما أحس بالأمان.وفي الوقت نفسه على الأم ألا تهرع نحو صغيرها حالما تسمع أو ل همهمة منه، من الأفضل أن تصبر قليلاً ولو بضع دقائق لتحدد بعدها أهمية ذهابها لصغيرها وطمأنته.

- يقال: الأطفال الذين ينامون مع أهلهم هم أكثر أماناً وسعادة وثقة بأنفسهم.

الحقيقة الأطفال ينامون في فراشهم يتعلمون ويتدربون على الاستقلال عندما يعلمون أن أمهم وأباهم ينامان في غرفة مستقلة سوف يعتادون هذا الأمر ويدركون أن العائلة هي أفراد وعلاقات ونظام وكذلك يتعلمون روتين النوم.

هناك بالطبع بعض الأوقات التي يسمح فيها للطفل بمشاركة والديه غرفتهما من دون أن يؤدي الأمر إلى اعتياد الطفل أو دلاله.

**لغة حاولي أن تفهميها**(1)

**بكاء الحبايب..**

- بكاء الرضيع رسالة يحاول أن يوجهها لأمه لتقوم بتلبية احتياجاته من إرضاع ونظافة.
- البكاء وسيلته الوحيدة للمخاطبة.
- هناك بكاء اسمه البكاء النوبي ويصيب معظم الرضع، في هذه الحالة يضم الرضيع ساقيه إلى فخذيه وفخذيه إلى بطنه وتكون حرارته طبيعية وبطنه منتفخاً قليلاً.

(1) مقالة للدكتور مهدي أبو الذهب مستشار طب الأطفال في عمان لمجلة "سيدتي".

- أسباب البكاء على الغالب احتباس الغازات في الأمعاء الدقيقة وعدم تجشؤ الطفل.
- إعداد مغطس دافئ في هذه الحالة يكون مفيداً.
- تقديم بعض الوصفات الشعبية مثل مغلي اليانسون أو الكمون أو البابونج جيداً أيضاً شرط ألا يضاف السكر إليها لأنه يسبب الانتفاخ والمغص.
- البكاء المرضي يختلف شكله وحدته عن البكاء العادي.
- أخطر أنواع هذا البكاء يكون بشكل صراخ حاد وعال ومقطوع النهاية.
- ترتفع درجة حرارة الرضيع عندما يكون في هذه الحالة،بل إن صراخه هو تعبير عن حالته المرضية.
- إذا تقيأ الطفل أو بدت سحنته شاحبة يجب حمله إلى الطبيب.
- النوع الثاني من البكاء الخطر، يأتي بشكل نوبات متكررة حادة وعالية تنتج عن المغص المعوي.
- يكون وضع الطفل في هذه الحالة منهكاً ومرتخياً مع ظهور حركة أمعاء شديدة على جدار البطن.
- يلاحظ أن براز الطفل يكون مخاطياً في هذه الحالة.

تعاني الكثيرات من الأمهات من علاقة أبنائهن الصغار بنظاراتهم الطبية فمن الأطفال من يقول لأمه انه يخاف منها، وطفل آخر يبكي لأن أصدقاءه يلقبونه بـ"أبو أربع عيون" وطفل آخر يحمل نظارته إلى المدرسة ويتركها داخل حقيبته دون أن يستعملها. هذه أمثلة من عشرات وضعناها أمامكم مع الحلول التالية:

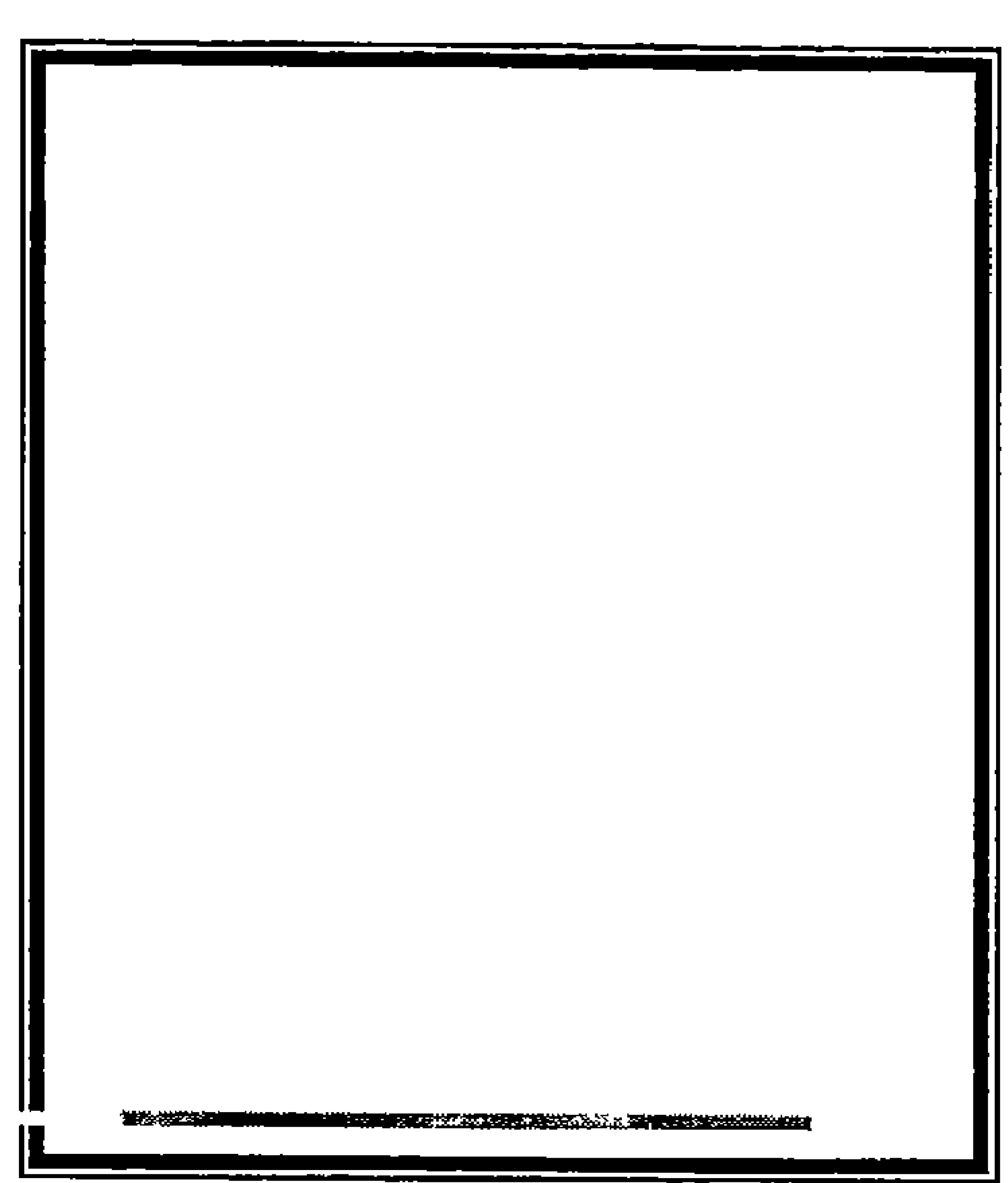
**جربوها مع أطفالكم مع قليل من الصبر للتوصل إلى نتائج إيجابية.**

الضغط على الطفل في مثل هذه الأمور يعطي دائماً نتائج سلبية،يجب أن تتحلى الأم بالصبر الكبير عندما تحاول إقناع طفلها بأي شيء لا يحبذه وخاصة استعمال النظارة الطبية فهنا يجب أن تكون أكثر حذراً حتى لا تنفره من استخدامها، بل على العكس، عليها أن تتمتع بحنكة ومرونة فائقة، ومن أهم الطرق التي يفضل أن تتبعها الأم حيال هذا الوضع خاصة مع الأطفال دون سن الثانية عشرة،أن تحبب طفلها أو طفلتها بالنظارة الطبية، فالصغار في هذه المرحلة العمرية لا يستطيعون الاعتناء بأنفسهم، أو بما يملكونه إلا إذا أحبوه، لهذا على الأم أن تعمل جاهدة ليحب طفلها النظارة ويتعامل معها على أنها ملكية خاصة به،مثل باقي حوائجه التي لا يستغني عنها،كما أن عليه مراقبة وضعه في المدرسة، ففي بعض الأحيان يكون الأصدقاء هم السبب في رفضه أو كرهه للنظارة لأنهم يستهجنون شكل صديقهم الذي لا يشبههم، فعلى الأم أن تقنعه بأنه سوي مثلهم وأن استعماله للنظارة لا يجعله مختلفاً،بل من الممكن أن يكون المتميز. فإذا

استطاعت إقناعه مثلاً بأن تقول له:إن الولد الممتاز والنجيب في المدرسة. دائماً يضع نظارات طبية. فقد يبدأ بتغيير نظرته، وفي هذه الأثناء حاولي أن تعرفيه على بعض الأطفال ممن هم في مثل سنه داخل المدرسة ويشاركونه في استعمال النظارة الطبية ولا تنسي أن تختاري الطبيب المناسب الذي سيصف النظارة لصغيرك ويتحدث له عنها، فالبعض منهم ينفر الأطفال بدون قصد مما يزيد المشكلة تعقيداً. ودائماً اجعلي طفلك يختار إطار النظارة وشكلها، ليكون راضياً، ففي الأسواق تشكيلة كبيرة جداً ومتنوعة برسومات كرتونية وألوان جذابة، وأخيراً لا تنسي أن تتصرفي دائماً بحكمة مع صغيرك، لأن الاعتراض من جانبه سيجعله يتجاهل استخدامها بدون قصد منه،وذلك لأن عقله الباطن يرفض التذكر. ولا تنسي أن هذا الأمر ستتوقف عليه أمور كثيرة مستقبلية، فعادة النظارة الطبية تصاحب الفرد حتى آخر العمر.

## وجبات مثالية

لفتح شهية طفلك إذا كان يعاني من ضعف في الشهية أو كان نحيلاً من جهة، ولتمتعه بغذاء صحي لا يزيد من وزنه ويشجعه على إنقاصه، نقترح عليك نموذج من الوجبات المناسبة



### للطفل النحيل

الفطور: كوب حليب - موزة - كعكة مع عسل.

الغداء: أرز مع مرق خضار باللحم - خبز أبيض سلطة - بطاطا مقلية - الحلوى(آيس كريم)

العصرونية: ساندويش بيض بالمايونيز، فواكه)( عنب وإجاص) - بسكويت خاص بالأطفال.

العشاء: بطاطا بورية - خبز افرنجي - دجاج كانتاكي - الحلوى ( كاتوه بالكريمة).

## الطفل البدين

الفطور: عصير برتقال -4شرائح خبز محمص - حليب -جبن أبيض أو زبدة ومربى.

الغداء: قطعة ستيك أو لحم مشوي -سلطة -بطاطا مشوية أو مسلوقة - خضار سوتيه - الحلوى (كيك اسفنجي)

العصرونية: فواكه (تفاح -دراق) ساندويش بيض مسلوق -خيار -جزر.

العشاء: صدر دجاج مشوي -سلطة أرز بالخضار -حساء - الحلوى ( كريم كراميل).

### إرشادات للأم الصغيرة

لا بد أن تكون الأم على قدر المسؤولية التي تفرضها عليها طبيعتها ووظيفتها وعندما تكون الأم صغيرة السن ولا تمتلك خبرات رعاية الأطفال، يجب أن يمدها الأهل بالنصائح والإرشادات حتى تنجح في رعاية أبنائها بصورة صحيحة.

ولكن قد تكون للأمومة المبكرة للفتيات مزايا أيضاً إذا نجحن في اجتياز العقبات واكتسبن خبرات مناسبة لرعاية الأطفال فالإنجاب المبكر من عمر الفتاة يجعل وليدها

ينمو معها وكأنه شقيقها، لتقاربهما في العمر فتنشأ بينهما صداقة مميزة وعندما يصل الابن لمراحل التعلم الثانوي، والجامعي تستطيع الأم أن تستفيد من هذه الميزة فتجعل من أبنائها أصدقاء لها.

أما إذا كانت الأم صغيرة ما زالت طالبة في مراحل التعليم الجامعي مثلاً، فلا بد أن تقسم وقتها بين المذاكرة ووليدها وتحاول أن تجعل الأولوية للوليد، فالمذاكرة يمكن أن تستكملها في وقت أي وقت آخر، إذا كان لديها الإصرار والعزيمة، أما سنوات الطفل الأولى، خاصة، العامين الأولين من حياته فلا يعوضان أبداً. بل يؤثران في تكوين شخصية الطفل.

لا بد أن تحرص الأم الصغيرة أيضاً على التغذية السليمة للطفل وأن تراعي تكوين علاقة طيبة بينه وبين والده .

على الأم ألا تقف حائرة أمام تصرفات طفلها الغريبة، أو التي تراها منه لأول مرة، فهذه المواقف تتعرض لها كل الأمهات، ولكن على الأم الصغيرة أن تسعى لاكتساب المهارات والخبرات بسرعة ممن حولها، من الأم والجدة والحماة، وأن تقرأ الكتب المخصصة أو زوايا الأمومة والطفولة في الصحف والمجلات، حتى تثقف نفسها لتستطيع مواجهة أي موقف طارئ تتعرض له.

# طفلك من الولادة
# مراحل ومهمة جديدة

## طفلك من الولادة

## مراحل ومهمة جديدة

كل الاستعدادات الأولية، على أهميتها ودقتها، لا تفقد المفاجأة شيئاً من قدرتها على الإدهاش، فلقد قرأت كثيراً،وحاورت كثيراً،وحلمت كثيراً، لكنك عندما تصبحين أماً تكتشفين أن الإحساس الذي يعتمل في داخلك يبقى أقوى من كل القراءات والحوارات والأحلام. أنت أم وكفى ! لكن بعد هذا الإحساس الأولي الذي ينقلك إلى أجواء رائعة، لا بد من العودة إلى الواقع والتعامل مع هذا المخلوق الصغير الذي طالما حلمت به، وجعلك أما. وهذه المعلومات قد تكون مفيدة لمساعدتك في المهمة.

نعم، المسألة صعبة، لا بل صعبة جداً فجأة هكذا، يدخل حياتك مخلوق صغير، يصرخ جوعاً ليل نهار، يطلب منك العناية والحنان، العطف، السهر، التعب.. يطلب منك تنظيفه، إطعامه، إراحته، محاكاته والحلم معه عبر هذه المغامرة الغريبة.

**الطفل ... طفلك وقد ولد:**

بعد التعب والصبر والألم وُلِدَ. رأيتماه . أنت وزوجك، لأول مرة ضحكتما، بكيتما،انفعلتما،ثم وجدتما أنكما أمام الأمر الواقع. أمر جميل.

يهمكما أولاً، وقبل كل شيء آخر، التأكد من أنه سليم، ولا يعاني من أي مرض، أما الأم فغالباً ما تكون المفاجأة رفيقتها، فطفلها لا يشبه بالضرورة الطفل

الذي تخيلته وانتظرته طيلة تسعة أشهر. وأحياناً تشعر بفراغ كبيـر في داخلها بقلق: كيف تهتم به؟ هل ستحسن التصرف؟

تساؤلات سرعان ما تمضي كأنها لم تكن، ما أن تأخذه الأم بـين يـديها حتـى يتلاشى أي شك وتتغلب عاطفة الأمومة على أي مشكلة.وعلى الفور تنطـلق قصة حب طويلة وغريبة.

أما هو فإنه بحاجة خصوصاً إلى الحنـان، إلى مـن يمسـكه بـين يديـه، إلى مـن يضحك له، لقد بينت دراسات السنوات الأخيرة أن المولود الجـديد يكون في حالة من التواصل الكبيـرة مع محيطه،وهو ينتظر الكثيـر مـن الحـب علـى هـذه الأرض التي وصل إليها، في الساعات الأولى يطلب الحب قبل الحليب.

تغلفي الجدران بورق ملون،دعـي ذلـك للستائر التي من المفروض أن تكـون واقية للضوء ليستطيع النوم في الصباح وفي ساعات النهار.

## لائحة الأخطار

ما أن يبدأ الطفل بالتنقل حتى يتعرض للخطر داخل المنـزل.

الخطر رقم 1: الوقوع عن طاولة التنظيف.

الخطر رقم 2:إيقاع الماء المغلي عن النار.

الخطر رقم 3: الاختناق بالوسادة.

الخطر رقم 4: الوقوع من النافذة.

الخطر رقم 5: الاحتراق بمياه ساخنة.

الخطر رقم 6: اللعب بالأدوية.

الخطر رقم 7: شرب مساحيق التنظيف.

الخطر رقم 8:اللعب بالكهرباء.

علماً بأن الخطر الأساسي لطفل لم يبلغ السنة يكمن في الوقوع. والوقوع خصوصاً عن طاولة التنظيف حيث تغيرين له حفاضه، إياك وتركه وحده عليها ولو للحظات،احمليه عندما تضطرين للخروج من الغرفة للرد على التلفون مثلاً، كذلك انتبهي لكرسي الطعام العالية، لا تتركيه عليها دون مراقبة، كذلك بالنسبة لكرسي الاسترخاء، ضعيها على الأرض قبل أن تركزي طفلك عليها.

**انتبهي أيضاً للحريق:**

إن اضطررت لتسخين الحليب في "الميكروويف" (عملية غير منصوح بها أساساً) انتبهي لمدى سخونة السائل حتى لو بقي الإناء بارداً.

كذلك فكري أنه من الممكن أن يقع عليه صحن الحساء الساخن.

الماء الساخن يمكن أن يحرقه، لا تدعيه يفتح الحنفية بنفسه، تذكري أن 60 درجة مئوية كافية لتسبب حريقاً من الدرجة الثالثة في أقل من ثانية.

## طفلك والنوم

حاجة طفلك إلى النوم يومياً تتبدل حسب عمره:

- في الشهر الأول يحتاج من 20 إلى 23 ساعة.
- في الشهر الثاني يحتاج من 18 إلى 20 ساعة.
- في الشهر الرابع يحتاج من 16 إلى 18 ساعة.
- في الشهر الثامن يحتاج من 14 إلى 16 ساعة.
- في آخر السنة الأولى من 13 إلى 15 ساعة.
- 11 ساعة في السنة الثالثة.

الحاجة إلى النوم تختلف بين طفل وآخر. وهذه الأرقام نسبية.في الأسابيع الأولى، يتبع الطفل نظاماً معيناً في النوم ينسجم إجمالاً مع نظامه في الأكل. علماً أنه، مثل الكبار، قد يكون من الذين يحبون النوم لفترات طويلة وقد لا يكون.

لذا لا تحددي الساعات بالضبط بل حاولي أن تفهمي حاجته قدر الإمكان. ويجب أن تعرفي أيضاً أنه باستطاعتك أن تساعدي طفلك على النوم.فعادة يكون نوم الطفل مضطرباً،يتحرك يفتح عينيه، يغلقهما، يمص إصبعه،يضحك أو يبكي قليلاً فإذا ما سارع الأهل إلى حمله قد يصعب عليه استعادة قدرته على النوم مجدداً ، دعيه يرتاح ولا تخرجيه من سريره إلا إذا كان جائعاً دعيه ينظم نومه بنفسه. دعيه يمر من مرحلة النوم العميق إلى أخرى أقل عمقاً بنفسه دون

مساعدتك، ليتعود على الاستقلالية رويداً. لذا من الأفضل أن ينام في غرفة خاصة به،هكذا لا تشعرين أنت باضطرابه الخفيف وبالتالي لا تسارعين إلى مساعدته. لا تقومي بذلك إلا إذا صرخ عالياً.

## بكاء الطفل

قد يبكي الطفل لأن شيئاً ما يزعجه لأنه مبلل مثلاً أو جائع،منزعج من شيء ما، وقد يبكي ليعبر عن تعب في أعصابه، نعم، الجهاز العصبي في الطفل هو من الضعف بحيث أن صوتاً، رائحة كريهة، ضوءاً قوياً يمكن أن يزعجه، يبكي لينفس قليلاً عن تعبه، أو قد يبكي ليعبر عن مشاكله في التأقلم مع وجوده الجديد وحياته الجديدة.

### هل نحمله؟

قبل أن تسارعي إلى حمله، حاولي أن تغيري وضعيته في السرير، أن تسمعيه بعض الكلمات الهادئة، أن تلهي حواسه بضوء، بصوت، بحركة، إذا لم ينجح كل هذا، ولم يهدأ،لا بأس إن حملته قليلاً أو ابتكرت أنت بنفسك طريقة لإسكاته، فالعلاقة بينك وبينه فريدة و أنت الوحيدة القادرة على فهمه وفهم طباعة...

ويمكنك، عندما يكون الطقس مناسباً، إخراجه في نزهه بسيطة إلى حديقة عامة ابتداء من الأسبوع الثالث، يجب التمتع بالمناظر الجديدة حتى ولو لم يكن

يفهمها، يحب الطفل الخروج كثيراً، يعـرف عنـدما يحـين موعـد النـزهة، يكتشـف التحضيرات لها، يفهمها ويضحك لها.

**الرضاعة مائدته الأولى**

## هل الرضاعة أفضل فعلاً من الحليب الاصطناعي؟

يميل الناس والأطباء إلى تفضيل الرضاعة الطبيعية على الرضاعة الاصطناعية لأسباب عديدة،ولكن هذا لا يعني أن الأم مضطرة لذلك،الأمر يعود لهـا ولحالتهـا النفسية، لما تفضل هي بصرف النظر عما ينصح بـه النـاس والأقـارب، اختـاري أنت بنفسك ولكن قبل اتخاذ القـرار يجـب أن تعـرفي أن هنـاك حسـنات للرضـاعة الطبيعية وحسنات للرضاعة الاصطناعية وعلى ضوئها تختارين.

**من حسنات الرضاعة الطبيعية ما يلي:**

- لكل من الكائنات الحية حليـب خـاص بـه حليـب يـتلائم مـع متطلباتـه الجسدية والحيوية، لذا يعتبر حليب الأم الأكثر ملائمة للطفل.
- يسهل على الطفل هضم حليب أمه، والتأقلم مع حرارته.
- لا يصـاب الطفـل -إذا مـا كان يرضع حليب أمه - بالحساسية والمشاكل التي قد تنجم عن بعض أنواع البروتين الموجودة في الحليب الاصطناعي.
- يستفيد من الحديد الموجود في حليب أمه.

- يستفيد من الوقاية التي يؤمنها له حليب الأم ضد الالتهابات والإسهال والمشاكل في الجهاز الهضمي.

- حليب الأم عملي بحيث يكون عندك مشاكل في التعقيم والتحضير.

**ومن أبرز حسنات الرضاعة الاصطناعية:**

- تطور صناعة الحليب الاصطناعي بحيث أصبح من السهل إيجاد حليب تتطابق مواصفاته تماماً مع حاجات الطفل وتركيبته الجسدية.

- عندما يشرب الحليب تصبح الأم أكثر تفرغاً ويتمكن الوالد من المشاركة بعملية الرضاعة فيتقرب من طفله أكثر.

- قد تمنع الرضاعة الطبيعية الأم من معاودة حياتها العملية وحتى حياتها اليومية بشكل طبيعي.

- قد لا يتلائم حليب الأم مع حاجات الطفل.

- قد يتضايق الوالد أحياناً من الرضاعة الطبيعية. إذ يشعر بأنه معزول مثلاً.

- حتى لو كانت الرضاعة تقوي الرابط بين الأم وطفلها فهذا الرابط لا بد أن ينمو ويقوى طبيعياً بينهما سواء أكانت تطعمه من حليبها أو من حليب اصطناعي.

وإذا كنت من أنصار الرضاعة الطبيعية تذكري أنه في غالب الأحيان تتوفر في صدرك كمية الحليب المناسبة تماماً لحاجات الطفل في الأيام الأولى مثلاً، لا يشعر بجوع كبير لذا ترين أن الكمية الموجودة لديك قليلة نوعاً ما.

تتطلب الرضاعة الطبيعية الكثير من الصبر والمثابرة والإرادة القوية. اختاري لذلك مكاناً هادئاً ليتمكن الطفل من الاسترخاء خصوصاً في الفترات الأولى اغسلي يديك جيداً. ارتاحي و أعطه صدرك وأنت جالسة بشكل مريح لا تنحني إلى الأمام بل ارفعي رأس الطفل لحوك، عندما يتوقف عن أخذ الحليب ابعديه عن صدرك، لأنه إن تابع دون شرب شيء يوشك أن يبتلع الهواء وأن يقذف ما أكله.

بعد الرضاعة لا تخافي إن "راجع" الطفل بعض الحليب فهو لا يراجع حينها إلا ما زاد عن حاجته. جففي أطراف صدرك بقطعة نظيفة.إن كان هناك بعض الحليب الفائض بين رضاعة وأخرى وضعي على صدرك قطعة مخصصة ( تباع في الصيدليات) وبدليها من وقت لآخر.

اعلمي أن الصدر ليس وعاء مليئاً بالحليب. بل إن أخذ الطفل لصدرك هو الذي يعزز وجود الحليب ويزيده. لذا لا تنتظري قدوم الحليب لتضعي طفلك على صدرك،على العكس ضعيه والله يكفل لك فيما بعد تدفق الحليب.

**يجب أن تعرفي كذلك أن هناك بعض المشاكل في الرضاعة الطبيعية ومنها:**

- قد يكون طرف الصدر صغيراً أو لاصقاً بالبشرة، قد يتحسن الوضع مع الوقت ومن الممكن اللجوء إلى طرف من السيليكون يساعد الطفل على الامتصاص.
- قد يصعب على الطفل أخذ الحليب لضعفه مثلاً. خصوصاً إذا ولد قبل أوانه ومن المستحسن عندها سحب الحليب وإعطائه إياه بالملعقة أو بالرضاعة.
- قد يكون الحليب قليلاً. تذكري أن هناك علاقة وثيقة بين الحالة النفسية ووجود الحليب، كلما زادت هموم الأم جف الحليب لذا يتحاشى الأطباء إجبار الأم على الرضاعة،كذلك يؤثر التعب سلباً على ذلك، حاولي أن تصبري ولا تنسي أن الحليب قد يتطلب أسبوعين إلى ثلاثة ليتدفق بانتظام، لذا لا تفقدي الأمل واستمري بوضع طفلك على صدرك. فكمية قليلة منه يمكن أن تساعده خصوصاً إذا كانت صحته ضعيفة.

عند تحضير الرضاعة (*BIBERON*) عليك الانتباه إلى النقاط التالية

- المولود الجديد يعرف تماماً كيف يتنفس،يرضع،يهضم ولكنه لا يعرف كيف يقاوم الميكروبات. وهو للأسف، في أشهره الأولى يتغذى بالحليب. وهو الطعام الأكثر تعرضاً للميكروبات لذا وجب تعقيم الحليب.
- تعقيم الحليب فقط لا يكفي.فوضع حليب معقم في *BIBERON* غير نظيفة لا يفيد في شيء. لذا لابد من تعقيم الـ *BIBERON* وعليك بتنظيف القنينة والمصاصة جيداً.
- بالنسبة إلى القنينة، اغسليها جيداً افركيها بواسطة الفرشاة، بالماء الفاتر ومسحوق الجلي، وشطفيها جيداً.
- وبالنسبة للمصاصة افركيها جيداً وتأكدي أن الفتوحات فيها غير مسدودة، ضعي الماء في القنينة مباشرة بعد الطعام ولفترة وجيزة،لتمنعي التصاق الحليب بجوانبها افعلي الشيء نفسه بالمصاصة.ويمكنك وضعها في الجلاية ولكن هذا لا يمنع من تعقيمها،لأن الحرارة في الجلاية لن تتجاوز الـ 65 وهي غير كافية للتعقيم.

وبالنسبة إلى طريقة التعقيم على النار فيجب أن تنظفي الـ *Biberon* وتعبئتها بالماء، وإقفالها بالمصاصة وضعيها في المعقم في مكانها.ضعي الماء في المعقـم، ليصـل مستوى الماء إلى المستوى الموجود داخل القنينة. دعيهـا تغلـي لمـدة عشـرين دقيقـة، دعي القنينة مقفلة داخل المعقم إلى أن يحين موعد الطعام.

وكـذلك يمكـن التعقـيم علـى البـارد باسـتعمال مـواد معقمـة تجـدينها في الصيدلية، اتبعي الإرشادات بدقة و تأكدي أن النتيجة نفسها، ولا تخافي من رائحـة المواد فهي بكل الأحوال غيـر مضرة.

- لا تنسـي أن تغسلي يديك قبل البدء بـالتعقيم ولا تنسـي أن تحتفظـي بأدوات الطفل له: صحنه ، ملعقته.. الخ توقفي عن التعقيم عندما يبدأ الطفل بتناول الطعـام العـادي، يـكفي عنـدها أن تغسـليها جيـداً وأن تغليها من وقت لآخر.

- لا تزيدي السكر على أطعمته بحجة أنـه يحب الأكل الحلـو، لا تحـاولي إسكاته بالماء والسكر عندما يبكي.

لتتأكدي أن طفلك يتغذى جيداً خذي بعين الاعتبار الأمور التالية:

- يجب أن يأخذ من 25 إلى 30غراماً كل وقعة في الأشـهر الثلاثـة الأولى على أن تتضاعف الكمية مع تقدمه في العمر.

أن يكون خروجه طبيعياً، من حيث اللون والقساوة،وأن يكون ذلك بمعدل مرتين في النهار.

- أن يكون وجهه مرتاحاً،لا يبكي كثيراً ينام جيداً، يبدو فرحاً بالحياة.

ملاحظة: لا تضعي الطفل على الميزان أكثر من مرة في الأسبوع.

**الطعام المنوع:**

لا يبدأ الطفل عادة بالطعام قبل الشهر الرابع، ولكن ذلك يعود إلى الطبيب وإليك أيضاً، اتفقي معه على كمية الطعام المطلوبة، على نوعيته، ولا تكثري منه ابدأي مع الطفل تدريجياً ولا تجبريه على أي شيء، ولا تنسي بأنه حتى ولو أكل من كل شيء يبقى الحليب غذاءه الأساسي.

**إرشادات سريعة**

قد تتساءلين أمام طفلك،وهو يبكي عما إذا كان بكاؤه عائداً للألم، عادة بطن الطفل يسبب له بعض الألم ويجعله يبكي، حينها يرفع رجليه، ينتفخ بطنه ويشحب لونه.

وقد يبكي لأنه شرب الحليب بسرعة ولأنه بحاجة إلى ماء، في الصيف مثلاً، في غرفة مدفأة بشكل كبير، في حالة الحرارة، يحتاج الطفل إلى كميات إضافية من الماء.

كـذلك الأمـر قـد تلاحظـين أن طفلـك لا يأكـل كمـا ينبـغي، لا تقلـقي واعلمي أن قلة الطعام قد لا تعني بالضرورة خطراً مـا، لا تكلمـي الطبيـب إلا إذا امتنع الطفل تماماً عن الطعام وإذا رافق الامتناع صراخ و"مراجعة".

وعندما يمتنع أو يخف طعامه، راقبي أنفه، حرارته، سعاله، حساسيته ، اتصلي بالطبيب واعلمي أن الالتهابات، مهما كانت بسيطة، يمكن أن تمنـع الشهية.

وقد تخف شهيته أحياناً بشكل طبيعي تماماً كالكبار، نحـن مـثلاً نأكـل أحيانـاً أكثـر مـن العـادة أو أقـل دون سـبب يـذكر، لـذا لا تـهتمي إلا إذا شـاهدت أو لاحظت عوارض معينة على الطفل.

عندما يكون الطفل مريضاً، وحـتى بعد شفائه مباشرة، لا ترغميه على تناول الطعام. انتظري الشفاء ليعاود الأكل بشكل منتظم. حتى لو نحف، فإنه لن يأكل إلا إذا تعافى. وعندها سيأكل بشهية لم يسبق لها مثيل لمدة أسبوعين أو ثلاثة.

كانت هذه بعض الإرشادات والنصائح الـتي يقـدمها الأطبـاء علمـاً بأننـا لم نتكلم إلا عن مرحلـة بسـيطة مـن حيـاة الطفـل، ذلـك أن إحصـاء كـل حياتـه ومشاكله وتقلباته مهمة مستحيلة، هذه بعضها، استفيدي منهـا، ولا تنسي إن كنت أماً جديدة أن عليك متابعة كل جديد، لا تكتفي بمـا تعرفيـن أو بمـا تعـرف أمـك ومحيطك، فالطب في تقدم مستمر، ولكـي تجـاري العصـر يجـب أن تطلعـي علـى الكتب المتخصصة وان تستمعي إلى البرامج الجديدة.فالطفل الذي انتظرتماه طويلاً،

أنت وزوجك، قد جاء ليملأ حياتك، وهو يستحق منك كل العناية والصبر والاهتمام لكي تستمتعي فعلاً بنعمة الأمومة وتكوني أهلاً لها .

**أنت وطفلك في الحمام !**

تذكري نوع الصابون * لا تنسي الألعاب

عندما يبلغ طفلك ستة أشهر من عمره يصبح قادراً على الجلوس، وعندها يمكنك أن تجلسيه في حوض الحمام الكبير، ليصبح حوضه الصغير ذكرى جميلة ولطيفة بعد أن أصبح الرضيع طفلاً كبيراً يستطيع أن يسعد بنظافته كما يمكنك قضاء وقت سعيد ومرح معه في الحمام.

أول أداة ينبغي التفكير بها هي بساط الحوض الإسفنجي أو البلاستيكي.

ضعيه على أرض الحوض ليجلس طفلك فوقه وليساهم في وقايته من الانزلاق.اختاري أشكال السمكة والبطة لهذا البساط وكذلك الألوان المبهجة.

لا تنسي الأدوات الأخرى ومنها بعض الألعاب التي تطفو على الماء.هناك لعبة جديدة نزلت إلى الأسواق وهي عبارة عن كتاب بلاستيكي مزركش بكلمات ورسوم.

### مشاعر أساسية

ليست النظافة هي الهدف الأساسي من استحمام الصغير، فهناك مشاعر ينبغي على الأم أن تحرص على أن يتمتع بها صغيرها في الحمام وأهمها الشعور بالدفء والأمان.

احرصي على توفير هذا الشعور قبل أن تنزعي عنه ملابسة.

قدمي له لعبة يلهو بها أثناء خلعه ملابسه واحرصي ألا يشعر بالبرد.

ابدأي بترطيب قدميه وبدنه بالماء الدافئ ثم اغمري جسمه تدريجياً بالماء، لكي لا يفاجأ أو يخاف.

### اختاري أسلوبا يناسبه

املىء ربع الحوض بالماء، ولا تضيفي مسحوق رغوة الصابون ذا الفقاعات، المخصص للأطفال قبل أن تتأكدي من إمساك طفلك جيداً.

لا تدعي الماء والفقاعات تغمر كل جسمه، بل يكفي أن تغمر القسم الأسفل منه، إلى حدود الخصر.

يمكنك استخدام أسلوب آخر إذا كان طفلك يكره انغمار جسمه بالماء في وعاء بلاستيكي بواسطة كوب صغير وصبه تدريجياً على جسم الصغير مع التدليك بإسفنجة ناعمة أو منشفة صغيرة مغموسة بصابون خاص بالأطفال.

اختاري الأسلوب الذي يريح ويمتع طفلك في الحمام.

اهتمي بإمساك الصغير من إبطه حتى لو كنت واثقة من جلوسه ، خاصة قبل أن يكمل العام ونصف العام من عمره.

## كيف تتأكدين من حرارة الماء؟

هناك أجهزة حديثة تساعدك على معرفة درجة الحرارة الملائمة لحمام طفلك، ولكن الطريقة الشائعة والتقليدية هي البدء بوضع الماء البارد أولاً ثم إضافة الماء الساخن تدريجياً للوصول إلى درجة الحرارة المناسبة، أما جهاز قياس حرارة الماء فيمكن وضعه بعد ذلك.

والدرجة المناسبة هي 37 درجة مئوية أو 99 فهرنهايت.

## بشرته وحساسيتها

لكل طفل مواصفات خاصة لبشرته، وهناك الكثير من الأطفال مصابون بحساسية جلدية معينة، اكتشفي حساسية بشرة طفلك تبعاً لما يلي:

## بشرة جافة

اهتمي بتدليك بشرته بعد الحمام بمرطب خاص بالأطفال مثل E45Geam.

لا تستخدمي البودرة المعالجة كيميائياً.

## الأكزيما

يمكن أن يتعرض الصغار لأنواع من الحساسية الجلدية عندما تكون أعمارهم بين 3 و 12 شهراً.

اطلبي من طبيب العائلة علاجاً خاصاً يمكن استخدامه أثناء استحمام الطفل.

## حساسية منطقة الحفاظ

احرصي على تجفيف هذه المنطقة تماماً برفق بعد استحمام الصغير.

عرضي منطقة الحفاظ في جسم طفلك للهواء عشر دقائق على الأقل يومياً، خاصة عندما تكون مصابة بحساسية وهي عبارة عن احمرار وحبوب صغيرة تزعج الطفل وتدفعه لحكها.

## اغسلي شعره مرة في الأسبوع

معظم الأمهات يبدأن عملية استحمام أطفالهن بغسل شعورهم، لكن الخبراء ينصحون بالاكتفاء بغسل شعر الصغير في هذا العمر المبكر مرة واحدة في الأسبوع، خاصة في فصل الشتاء أو في المناطق الباردة، أما أفضل طريقة لغسل شعر صغيرك فهي:ضعي قليلاً من شامبو الأطفال في كفك.

**رطبي شعر طفلك ثم دلكيه بلطف بالمسحوق.**

اغسلي شعره بصب ماء دافئ من كوب صغير بعد أن ترفعي رأسه قليلاً إلى الوراء.

احرصي ألا ينساب الماء داخل أذنيه. ضعي قريباً منك منشفة صغيرة لتجفيف شعره ومسح عينيه عند اندلاق الماء لكي لا يشعر بالانزعاج.

# مشاكل أطفالنا في
# أيامهم الأولى

# مشاكل أطفالنا في
# أيامهم الأولى

الأطفال هذه البراعم الإنسانية الغضة بحاجة لرعاية خاصة ريثما تتفتح وتنضج و يشتد عودها..هذه الكائنات الصامتة التي لا تملك لغة الكلام، ولا تعرف كيف تعبر عما يزعجها أو يؤلمها.. تحتاج لمن يفهمها و يعي الاحتمالات التي قد تسبب لها الألم و المرض و الإزعاج..

هنا يأتي دور ثقافة الأم ووعي الأسرة لتوفير أجواء الرعاية الصحية الصحيحة لأطفال خرجوا للتو من رحم أمهاتهم إلى هذه الحياة..

بعد شهور عديدة يعيشها المواليد الجدد في جو هادئ مريح ومنظم التغذية والعمليات الحيوية في رحم أمهاتهم يخرج الطفل إلى هذا العالم بأزعاجاته وضوضائه و عدم انتظامه.

فبعد أن كان الطعام يصل إليه حسب نظام دقيق جداً و صارم أصبح يعتمد على أي إنسان فهو لا بد و أن يبدأ في التعرض لمشاكل عديدة و نحن هنا سنستعرض بعض هذه المشاكل والمتاعب التي يتعرض لها لنساعد الأم على حلها.

## 1 - القيء " المراجعة ":

قد يكون مفيداً في البداية أن نميز بين القيْ و الترجيع،فكثير من الأمهات يستعملن نفس المصطلح و هو "المراجعة" مع أنهن يميزن بين الحدثين، فمراجعة الطفل للحليب بعد أخذ كفايته و عدم تدشيته يسبب إخراج الحليب بدون أن يمكث وقتاً طويلاً في المعدة فيخرج غير مجبن و هذا يسمى "ترجيعاً" ومن الأسباب التي تسبب هذا الترجيع أيضاً كمية الرضعة أو زيادة المواد الدهنية أو الإكثار من تحريك الطفل بعد إرضاعه وفي بعض الأحيان من استخدام حزام ضاغط حول بطن الطفل.

وهذا جميعه لا خطر منه وحله بسيط وننصح الأم دائماً بوضع كمية الرضعة المناسبة للطفل وتدشيته بعد إطعامه وخاصة في الأشهر الثلاث الأولى من عمره.

أما النوع الثاني فهو المراجعة الناتجة عن عارض مرضي متسببة في مشاكل صحية لدى الطفل وهناك الكثير من الأمراض التي قد تسبب قيئاً لدى الأطفال مثل النزلات الشعبية والتهاب الكلى وهنا لا بد أن نلاحظ وجود أعراض أخرى مرافقة للقيء مثل ارتفاع درجة الحرارة والسعال والتشنجات، وعلاج هذا القيء يتمثل بشكل رئيسي في معالجة السبب والمرض الرئيسي ثم محاولة السيطرة على التقيؤ من أجل عدم حصول جفاف لدى الطفل المصاب.

## 2 - الزغطة:

بالطبع لها أسماء وأسباب كثيرة ولكن سببها على الأغلب هو تقلصات في عضلات المعدة أو الحجاب الحاجز بسبب دخول الهواء إلى المعدة أثناء الرضاعة أو بسبب امتلاء المعدة.. وهي مزعجة بالنسبة للطفل ووالديه ولكنها لا تسبب قلقاً وعادة ما تزول من تلقاء نفسها وهي قد تستمر من دقائق إلى نصف ساعة.

## 3 - الإمساك:

إن معنى الإمساك عند الأطفال يختلف عنه عند الكبار ويجب في البداية أن نعي أن براز الأطفال يختلف في حالة الحليب من الأم عنه في حالة الحليب الصناعي فالطفل الذي يتلقى غذاءه من أمه يكون برازه ذو حجم أقل ورخاوة أكثر ويميل لونه إلى الأصفر ولا يكون له رائحة نفاذة،ويخرج كل يوم أو يومين ربما في بعض الأحيان ثلاثة أيام.

أما الطفل الذي يستعمل حليباً صناعياً ففضلاته أكبر حجماً ولها رائحة نفاذة وهي أكثر تماسكاً ويعتمد في صفاته هذه على نوع الحليب الصناعي إذا كان كامل الدسم أم لا.

وإذا تأخر براز الطفل عن ثلاثة أيام ينصح باستعمال المزيد من السوائل مثل الماء المحلى بالسكر أو الكراوية أو الينسون أو استعمال العسل مع وجبات الحليب أو زيت الزيتون، ويمكن استعمال قطعة صغيرة من الصابون توضع في الشرج على شكل تحميلة.

## 4 - الإسهال:

إن إصابة الذين يرضعون من أمهاتهم بالإسهال هي قليلة وتعود في كثير من الأحيان إلى زيادة كمية الرضعات أو تناول الأم المرضع ملينات أو مضادات حيوية تنتقل إلى حليبها ثم إلى الطفل فتسبب له الإسهال وعلاجه في هذه الحالات بسيط حيث تكون بتنظيم رضعات الأطفال.

أما الأطفال الذين يتناولون حليباً صناعياً فإن معدل إصابتهم بالإسهال تزداد وتزيد النسبة عادة في الجو الحار الذي يسهل فيه تلوث الحليب ويحدث الإسهال في بعض الأحيان بسبب حساسية الطفل لهذا الحليب الاصطناعي أو بسبب الإهمال في تحضير الرضعة وفي هذه الحالات يكون هذا الإسهال مصحوباً بالقيء وارتفاع درجة الحرارة وذلك بسبب تلوث الحليب بالميكروبات وقد يكون الإسهال ناتجاً عن حالات مرضية أخرى مثل الزكام والتهاب الحلق والأذنين وفي هذه الحالة نجد أعراضاً أخرى غير الإسهال.

وتختلف شدة الإسهال بين حالة وأخرى فقد يكون شديداً يصل عدد مرات التبرز فيه إلى 20 مرة بحيث يصبح الطفل منهكاً وقد يصاب بالجفاف وقد يحتوي البراز على مخاط وصديد وهو ناتج عن التهاب في الأمعاء.

في حالات الالتهاب البسيطة نكتفي بتنظيم الغذاء والنظافة أما في الحالات المتوسطة والشديدة فنقوم بتعويض السوائل التي قد فقدها الجسم وذلك بإعطاء

المحلول المناسب عن طريق الفم ونحتاج إلى معالجة السبب الأصلي في حالات أخرى.

## 5 - التهاب الجلد عند الرضيع:

ربما كان الطفح الجلدي من المشاكل غير الشائعة في الأيام الأولى من عمر الطفل ولكن من المشاكل الشائعة التي يتعرض لها الطفل بعد شهره الأول أو الثاني من عمره. ويسبب له تهيجاً واحمراراً، لمؤخرة الطفل الأمر الذي يسبب صراخاً مستمراً، ويعتبر السبب الرئيسي لذلك ترك حفاظات الطفل المبتلة لفترة طويلة ملامسة للجلد دون تغيير مما يؤدي إلى تحلل البول وظهور مواد تعمل على تهيج جلد الطفل،وكذلك من الممكن أن يحدث هذا نتيجة ترك بقايا الصابون أو المنظفات الصناعية المتبقية على الحفاظات.

والعلاج لهذا الأمر يتركز في الوقاية منه بالمحافظة على نظافة الطفل وسرعة تغيير الحفاظات المبتلة مع الغسيل والتنشيف الجيد وقد يكون لاستعمال زيت الزيتون أو زيت اللوز تأثير على ترطيب الجلد.

ومن الالتهابات الجلدية التي تصيب الطفل الأكزيما والتي قد تظهر أيضاً خلال الشهر الثاني من عمر الطفل ولا يعرف سبب محدد لها وهي تبدأ باحمرار الجلد الذي يتحول فيما بعد إلى بثور وحويصلات وقشور تبدأ عادة في الوجه ثم تمتد إلى فروة الرأس وبقية الجسم مما يسبب حك الجلد من الطفل المصاب وقد يصاحبها حساسية في الجهاز التنفسي.

وفي حالات الأكزيما يجب أن نعتني بجلد الطفل ونظافته وتقليل الدهنيات وقد تفيده أيضاً بعض أدوية الحساسية.

### 6 - سرة المولود:

تسقط سرة المولود عادة خلال أول أسبوعين من عمر الطفل وعادة تكون السرة نظيفة ولا يحدث بها إفرازات، ولكن إذا حدث التهاب بالسرة فإنها تفرز صديداً مع ارتفاع حرارة الطفل وهذا يحدث في معظم الأحيان في الولادات البيتية بواسطة الدايات وفي هذه الحالة يجب استعمال المضادات الحيوية حتى لا تحدث مضاعفات.

أما بالنسبة للفتق السري فهو كثير الحدوث أيضاً وفيه لا يحدث انغلاق في مكان الحبل السري تماماً فيحدث انتفاخ فيه يشبه البالونة الصغيرة وهو لا يسبب ألماً للطفل ولا يحتاج إلى أي نوع من العلاج.

### 7 - التهاب الفم عند الرضيع:

يحدث هذا الالتهاب الفطري بشكل أكبر مع الأطفال الذين يستعملون الحليب الصناعي وأيضاً مع الأطفال الذين يصابون بكثرة الإسهال،ويظهر هذا الالتهاب على شكل بقع بيضاء صغيرة داخل الفم وعلى اللسان ويعالج بنقط الميكوستاتين والنظافة الجيدة مثل غسل الثدي أو زجاجة الرضاعة قبل بدء إرضاع الطفل.

## 8 - نزلات البرد والزكام:

تكثر الإصابة بالزكام ونـزلات البـرد فـي فصـل الشتاء إما عـن طريـق المخالطة أو عن طريق الحرص الزائد الذي يدفع الأهـل إلى الإكثـار مـن ملابـس الطفل الدافئة بشكل مبالغ فيه، وقد تؤدي الإصابة بالزكام إلى إصابته بالتهـاب في الأذن الوسطى أو حساسية في الصـدر ويسبب الزكام مضايقة للطفل بحيث أنه قـد لا يتمكن من الرضاعة.

ويعالج الطفل بعصير الليمون أو استعمال محلول الملح المخفف علـى شـكل نقاط في الأنف.

### احتالي عليه ليتحدث

هـذه بعض الطـرق التي تستطيع الأم من خلالها مساعدة طفلها على الكلام، وهي حصيلة تجارب أمهات خـلال دورة تـدريب أشـرفت عليها أخصـائيات في مؤسسة العناية الطبية لرعاية العائلة في لندن.

وتنصـح الخـبيرات الأم: أن تتحلـى بالصبـر، فتعويـد الطفـل علـى تبـادل الحديث عملية تدريجية وتحتاج إلى متابعة يومية.

## 12 نصيحة

1- تحدثي إلى طفلك عندما تلعبان معاً.

2- استمتعي معه بغناء أغاني الأطفال خاصة تلك المصاحبة لبعض الحركات.

3- شجعي طفلك على سماع أصوات مختلفة مثل صوت الطائرة، وأصوات الحيوانات والموسيقى.

4- اجذبي انتباهه إليك عندما تودين محادثته.

5- شجعيه على التعامل بمختلف الطرق لا بالكلمات فقط، كإشارة اليدين أو حركة الجسم.

6- نبهي طفلك إلى مفردات جديدة عن طريق لفت نظره إلى اختيارات، كأن تسأليه هل تريد تفاحة أم برتقالة؟

7- تحدثي عن الأشياء أثناء حدوثها مثل (مشاهدة التلفزيون، تحضير الحمام، تفريغ أكياس التسوق).

8- اصغى باهتمام و أعطى طفلك الوقت الكافي لينتهي من كلامه ثم خذي دورك في الإجابة.

9- امنحيه الفرصة للحديث وإن لم يكن له معنى.

10- ساعديه على استخدام عدة كلمات بإضافتها إلى أفعال، فمثلاً عندما يقول كلمة (كرة) قولي له (ارم الكرة) أو (أين ذهبت الكرة؟).

11- إذا نطق طفلك كلمة بأسلوب خاطئ أعيدي قولها بالأسلوب الصحيح ولا تدعيه يكررها خطأ.

12- تخصيص وقت محدد يومياً لمشاركته اللعب بألعابه وكتبه.

### ❖ في أسابيعه الأولى:

بماذا يفكر.. ماذا سيقول لو تكلم؟

بعد خروجه من ظلام الرحم إلى نور الحياة،تكون الأسابيع الأولى من حياته مليئة بالإكتشاف والتعلم.

إنها أكبر تجربة في حياته، تجربته مع العالم الجديد المليء بالأصوات والمناظر والضوء والروائح.

طفلك الجديد مبهور بما حوله، ومع أنه لا يستطيع أن يعبر عما يدور بداخله بالكلام إلا أن له لغته الخاصة التي تظهر مفرداتها على عينيه. و تعابير وجهه والتفاتة رأسه ورفسات رجليه، إنه يحدثك فافهمي لغته.

**بماذا يفكر؟**

* عندما تحملينه وتضمينه إلى صدرك:

فإنه سيسمع دقات قلبك التي اعتاد على سماعها عندما كان في رحمك، كما سيكون قادراً على التعرف على رائحتك.

وتبين الدراسات أن المواليد الجدد لديهم قدرة كبيرة على التميز بين الروائح، وباستطاعتهم معرفة روائح أمهاتهم خلال ساعات من الولادة. وفي إحدى الدراسات كان المواليد يديرون رؤوسهم باستمرار نحو الكؤوس التي تحتوي على حليب أمهات غريبات، ولذا فعندما تضمينه إلى صدرك، فهو يقول في نفسه، أنا الآن في أمان.

**عندما ينظر في وجهك:**

في الأسابيع الأولى يكون المولود قادراً على الرؤية لمسافة 20إلى 25 سنتمتراً ولأنك تقتربين منه كثيراً، فهو قادر على رؤية وجهك، وعندما تحدثينه وتبتسمين له فإنك ستنمين وتحفزين قدراته العقلية، وعندما يتجاوب معك فهو يقول لك أنا أعرفك.

وتبين الدراسات أن كثير من الأمور التي تشد المواليد الجدد الأشياء التي تتحرك والصور التي تتميز بتضادات حادة في الألوان، أو في الظل والنور، والصور الغنية بالتفاصيل، وعندما ترتاح أسارير الطفل لرؤية هذه المشاهد

فمعنى ذلك أنه مستمتع بتجربة الاكتشاف، وكأنه يقول في نفسه: كـم هـو منظـر جميل!

## عندما يرى والده:

تؤكد الدراسات أن الرضيع قادراً على التمييز بين صوتي أمه وأبيه ، منذ ما قبل الولادة، وبعد الولادة يبدأ بالتمييز بين وجهيهما ولمساتهما وأسلوب كل منهما بالمداعبة. ويأخذ بتشكيل ذاكرة منفصلة عن كل منهما.

وعندما تكونين مع طفلك طوال النهار،فإن عودة والده إلى البيت ستثير فيـه نوعاً من الحركة والتحفز. وسيكون فرحاً لأن هناك شخصاً آخر سيلاعبه ويقضي وقتاً ممتعاً معه. وقد يقول في سره: هاهو صديق آخر ألعب معه!

## عندما ترضعينه:

وقت الرضاعة ليس فقط الحليب،بل القرب الجسدي والدفء والتواصـل، وبين البرفيسور بيري برازيلتون من (مدرسة هارفارد الطبية)بالولايات المتحـدة. إن وقت الرضاعة يعتبر أول أشكال الحوار بينك وبين طفلك. فعندمـا يرضع ويتوقف ثم يرضع ويتوقف. بالإضافة إلى محادثتك له أثناء التوقف. فهـذه العمليـة تشـكل نوعاً من المحادثة التي يكاد يقول فيها الطفل: إنني أحب وقت الرضاعة.

وستلاحظين بعد أسابيع من ولادته سيظهر نوعاً من الترقب والاسـتعداد أو عندما تهمين بإرضاعه من ثديك.

## عندما يبتعد بوجهه عنك:

قد تتساءلين أحياناً لماذا يدير صغيرك وجهه عنك برغم قبلاتك ومداعبتك؟ لا تقلقي.فالسبب ليس منك. فهو يدير وجهه لأنه غير قادر على أن يقول لك أنه متعب، أو غير قادر على استيعاب المزيد من الخبرة والاكتشاف. وهذا ما يتعارف عليه خبراء الطفل بـ (السلبية) Negativity والاستجابات السلبية هي إحدى وسائل الطفل في السيطرة والتحكم بمحيطه الاجتماعي والمادي. ولو كان قادراً على الكلام لقال لك: كفى لعباً الآن!.

## عندما يبكي

البكاء من أهم وسائل التواصل بالنسبة للطفل عندما تفشل الوسائل الأخرى،كالتواصل البصري والتواصل الحركي،مثل التململ والرفس والتلوي، ولكن حتى البكاء أنواع فبحوث (وحدة توماس كروم) بجامعة لندن تبين أن بكاء الجوع يكون إيقاعياً ومنتظماً ومصحوباً بالرفسات، أما البكاء المعبر عن الملل فيكون أقل انتظاماً مع فترات توقف أطول ينتظر خلالها الطفل استجابتك.

أما بكاء الألم فيكون شديد النبرة. وبكاء التعب يكون متعب النبرة.

وتبين البحوث أن البكاء لغة مفهومة حتى بين الأطفال، ولوحظ في بعض الدراسات أن أطفالاً بعمر تسعة أشهر قاموا بتقديم اللعب لأطفال أصغر منهم عمراً كوسيلة لتهدئتهم أثناء بكائهم.

ولذا، يأخذ صغيرك بالبكاء فهو أول ما يقول لك: أنا جائع. أو أنا ضجر أو أنا متألم ...!

## خففي عنه ألم الأكزيما..

الأكزيما حالة جلدية منتشرة بين الأطفال وأحياناً من السنة الأولى. وهي ليست بمرض مهدد لحياة الطفل، لكنها مؤلمة ومزعجة له . وباستطاعتك أن تخففي عن طفلك المصاب بالأكزيما بالوسائل التالية:

- ألبسيه ثياباً قطنية، ولتكن أغطية فراشه قطنية أيضاً لتجنب أي حساسية قد تسببه الأنسجة الصناعية.
- احميه من السخونة الشديدة والبرودة الشديدة لأن كلتا الحالتين تساعدان على إثارة الأكزيما.
- قصي أظافره، وأظافرك، وأظافر من يحمله لمنع تعرضه للخدوش الجلدية.
- تجنبي صابون الأطفال المعطرة أو التي تسبب الجفاف للجلد، واستعيضي عنها بالصوابين المرطبة غير المعطرة.
- عند غسل ثياب الطفل استخدمي مسحوق غسيل به أقل ما يمكن من المواد الكيماوية والأنزيمات -غير بايولوجي- لأنه قد يسبب تهيجاً جلدياً.

- بعد الحمام استخدمي المرطبات والكريمات المخصصة للأكزيما بهدف منع الجلد من الجفاف والتشقق والالتهاب.

## أول درس في الحساب..

الحساب والرياضيات ليسا فقط دروساً نتعلمها في المدرسة. بل هي جزء من تعاملاتنا اليومية،ولكي تحببي هذه المادة لطفلك منذ الصغر، ابدأي معه بأمور بسيطة في المنزل من خلال الألعاب أو الأطباق أو الفاكهة أو الأشجار.

### قبل سن المدرسة

فقبل مرحلة المدرسة وابتداء من سن الثالثة بإمكانك أن تزرعي في نفسه حب الأرقام من خلال المحاولات التالية:

- عدي بصوت عال أصابع يديه وقدميه أو عدي درجات السلم في كل مرة تصعدين أو تنزلين.
- شجعيه على أعمال الفرز والترتيب مثل فرز الألعاب في مجموعات مختلفة أو الكتب حسب ألوانها، وما شابه.
- استخدمي عبارات بديلة عن مصطلحات (زائد) و (ناقص) و (يساوي).

مثل ( تفاحة وتفاحة) بدلاً من (تفاحة زائد تفاحة). أو (قطة وقطة يصبح لدينا قطتان) بدلاً من (قطة وقطة يساوي اثنان).

- عندما تذهبين للتسوق، ارسمي صورة ثلاث موزات مع رقم 3 لكي يربط طفلك بين الرقم ودلالته.
- اشتر له أو لها الألعاب التي تشجع العمليات الحسابية كلعبة ( الأفعى والسلم) والدومينو وغيرهما.

**من خمس إلى سبع سنوات**

وعندما يبلغ طفلك أو طفلتك مرحلة أكبر لا سيما بين الخامسة والسابعة استخدمي معهما طرقاً أكثر تطوراً مثل:

- شجعيه على استخدام الميزان في الحمام لوزن نفسه أو ميزان المطبخ عند إعداد بعض الطبخات.
- اشتري له مقياساً لكي يقيس به طول قامته من وقت لآخر.
- أعطيه مصروفاً منتظماً، لكي يعده ويحسبه.
- إذا كان طفلك يحب السباحة أو الركض ، استخدمي الساعة أو اعملي جدولاً يبين التحسن في أدائه.
- ساعديه على قطع الكيك أو البيتزا قطعاً متساوية لكي يتعرف على الأجزاء وأشكالها.
- اشتري له لعبة شطرنج، فهي تكسبه مهارة التفكير وحل المشاكل.

**علميه السباحة**

السباحة من أفضل الرياضات التي يمكن أن يتعلمهـا الإنسـان، والكـثير مـن الكبار يحبونها ولكنهم لا يستطيعون ممارستها ولكن عندما يتعلم الصـغير السـباحة في سنواته الأولى فإنها تصبح هوايته مدى الحياة،وبإمكانك أن تبدأي مـع صـغيرك من سن الثالثة أو الرابعة، وبالطبع ستواجهين بعض الصعوبات التي يسـببها خوفـه أو خوفها من الماء،وكذلك عندما يكون هناك صـراخ و ضجيج وتراشق بالمـاء مـن قبل الأطفال الآخرين.

**ابـدأي معـه أو معهـا بـالخطوات التاليـة الـتي يضـعها خـبراء سـباحة الطفل:**

- انزلي به في الماء وامسكي بذراعه وانظري في عينيه ليشـعر بـالاطمئنان وبأنك موجودة معه.
- في داخل الماء دعيه يتحرك دائماً لكي لا يشعر بالبـرد.
- أجلسيه على حافة الحوض ثم ارفعيه وادخليه إلى الماء و أعيديـه إلـى الحافة، بهذه الصورة تعودينه تدريجياً على تقبل الماء.
- اشـتري لـه عـدة الطـوف الـتي توضـع حـول الـذراع فهـي الأفضـل للطفل.وإذا لم يرغب بوضعها اتركيه يلعـب بهـا في المنـزل لكـي يعتـاد عليها.

- عندما يحصل تراشق بالماء داخل المسبح لا تبدي ضيقك اعملي نفس الشيء معه وتظاهري بالفرح لكي تعوديه على أجواء المسبح وضوضاء وصراخ الأطفال الآخرين.
- إذا بقي طفلك خائفاً من دخول الماء. لفيه بمنشفة واجلسيه جانباً ودعيه يراقب. أعطيه بعض اللعب لكي يلهو بها وليعتاد على محيط المسبح.

# 7 خطوات
# لتفادي الضغوط

# 7 خطوات

# لتفادي الضغوط

عندما تجدين نفسك وجهاً لوجه مع مولودك الأول بعد أن ينصرف الأهل والأصدقاء، قد تصابين بصدمة من كثرة ما تتطلبه العناية به بمفردك من مجهود فائق ووقت طويل. والأسابيع الأولى بعد الولادة هي أصعب مرحلة تواجهها الأم مع صغيرها. لأنها تشهد تغيرات كبيرة جسدية ونفسية تتعرض لها الأم والمولود معاً.فالأم عادة تكون متعبة من آثار الولادة ومن قبلها الحمل، والمولود مرهق من هذه الحياة الجديدة التي يعيشها خارج الرحم، خبراء التربية يرون أن الخطوة الأولى للتخلص من هذه الصدمة هي الابتعاد عن الانزعاج، والثقة في النفس، لأنك تعرفين أكثر مما تظنين وسف تعتنين بمولودك على أتم وجه. لك برنامجاً من 7 خطوات تساعدك على تفادي الضغوط النفسية وإعادة تنظيم حياتك بما يتلائم مع وجود صغيرك.

## 1 - لاحظي رنة البكاء

الطفل يصرخ ويبكي في كل وقت وأي وقت لأنهس لا يملك لغة أخرى يتصل بها مع العالم غير البكاء.. بالتدريج سوف تفرقين بين نغمات بكاء الصغير وسوف تعرفين نغمة البكاء من أثر الجوع أو البكاء من عدم الشعور بالراحة أو البكاء بسبب الوحدة، فهو ببساطة قد يبكي لأنه محتاج لملامستك، والبقاء في حضنك، وعندما يبكي سوف تسألين نفسك بالتأكيد عدة أسئلة:

هل يحتاج إلى الطعام؟ هل يحتاج إلى التجشؤ هل يحتاج إلى غيار الحفـاظ هـل يشعر بالحر أم بالبرد أم غير مرتاح بشكل عام؟

فإذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة بالنفي فقد يـكون البـكاء بسبب دخوله في مرحلة النـوم، فمعظم الصغـار يكون لهذا السبب لأنهم يشعرون بالخوف مـن السقوط إذا ما تحرك أحد أطـرافهم بشـكل لا إرادي، ولمنـع ذلـك جربـي طريقـة التقميط. أي لف الصغير بشكل محكم مع مراعاة عدم معاناته من زيادة الحرارة.

## 2 - نظمي نومه:

لا تتوقعي أن ينظم مولودك نومه من أول أسبوع فهو لا يعرف الفـارق بـين الليل والنهار وعليك مساعدته على معرفة الفارق بما يلي:

- قللي من المؤثرات والمنبهات في غرفته أثناء الليل.
- لا تغيري الحفاظ أثناء الليل إلا إذا كان ضرورياً.
- وعلى العكس ساعديه على الانتباه أثناء النهار بزيادة الضوء والحديث معه.

المشكلة أنه لا توجد قاعدة ثابتة لمواعيد نوم المولود ورغم أنه ينام كـثيراً، إلا انه يستيقظ على فترات متقطعة.

الدكتورة هيلين سميث أخصائية الأطفال في جامعة ليفربول تحـذر الأمهـات اللاتي ولدن مواليد صغيرة الحجم أو ولدن في موعد سـابق عـن موعـد الـولادة،

لأن هؤلاء ينامون فترة أطول من المعتاد ولأنهم محتاجون للتغذية يجب إيقاظهم إذا ناموا أكثر من خمس ساعات متواصلة.

### 3 - تأكدي من درجة الحرارة

نتائج العديد من الأبحاث أكدت أن زيادة الحرارة في غرفة المولود هي أحد أسباب موت المهد، لذلك لا بد من ضبط درجة حرارة الغرفة بما لا يزيد عن 21 درجة مئوية.

لا تعتمدي في قياس دفء طفلك على القدمين واليدين، فهما دائماً باردتان والطريقة الصحيحة هي جس العنق من الخلف أو البطن، فإذا كان الجسم ساخناً أو مبتلاً من العرق فهذا يستدعي نزع بعض الأغطية أو بعض الملابس. يستحسن استخدام مقياس الحرارة لمعرفة درجة حرارة الغرفة.

### 4 - لا تقلقي على وزنه

بالرغم من أن زيادة وزن المولود أحد الأدلة المهمة على نموه بشكل طبيعي، إلا أنك يجب أن تعرفي أنه يفقد بعض الوزن بعد الولادة وخلال الأسبوع الأول ثم يستعيده مرة أخرى خلال أسابيع، والمولود يرضع مرات عديدة بكميات صغيرة ويجب مساعدته في الحصول على الغذاء بشكل منتظم فإذا كان لا يستطيع الإمساك بحلمة الثدي اتصلي بالطبيب واطلبي المساعدة، وزن المولود يزيد على 175 إلى 225 جراماً في الأسبوع ولكن الأطباء يحذرون الأم من القلق

فهذه النسب غير ثابتة فقد يزيد الوزن خلال أسبوع ولا يـزيد خلال الآخر ثم يتم التعويض في الأسبوع التالي.

### 5 - ساعديه على التجشؤ :

عندما يمص مولودك الحليب يبتلع الهواء مما يسبب له المغص، لذلك لا بد من مساعدة المولود على التجشؤ في وسط الرضعة وآخرها. أجلسيه وأميلي جذعه قليلاً على كتفك وادعكي ظهره بلطف فإذا أخرج قليلاً من الحليب أثناء التجشؤ فلا تقلقي.

### 6 - جربي التنظيف السريع:

بعض المواليد لا يستمتعون بالحمام ويصرخون أثناءه وتحضير الحمام كل يوم يتطلب مجهوداً كبيراً منك، جربي في بعض الليالي طريقة تنظيف الطفل من الرأس إلى القدم دون استخدام الحمام بقطعة قطن معقمة نظفي وجه المولود ابدأي بالعينين كل عين على حدة، على أن يكون التنظيف من الداخل، ثم نظفي اليدين والرقبة، ومنطقة الحفاظ بالماء والصابون ولا تنسي منطقة الحبل السري، فنظفي حولها بقطعة قطن ثم جففي بلطف دون لمس السرة.

### 7 - اخرجي معه:

بعض الأمهات يحببن الخروج بسرعة مع مواليدهن ليراهم الناس وبعضهن يفضلن الجلوس في البيت عدة أسابيع، سواء كنت من النوع الأول أو الثاني

فخبراء التربية ينصحون بالمشي في الهواء الطلق حتى تهدأ أعصاب الأم ويستمتع المولود.

استخدمي الحمالات الحديثة التي تضم صغيرك إلى حضنك ليشعر بالدفء والحنان والأمان واخرجي إلى الهواء الطلق في نزهة قصيرة حول المنزل.

**الألوان والدمى الفرائية تعلمه !**

- جلده المرهف يشعر بالملامسة
- تصيبه الدهشة حين يشاهد وجهه.
- سيفضل الألوان الفاقعة.
- أنت معلمته الأولى فأشعريه بالأمان

ستدهشه صورته في المرآة..ضعي في اعتبارك الحيوانات الفرائية، حيث يتميز جلد طفلك بحس مرهف تجاه الأشياء التي يلامسها وسيعشق هذا الشعور بالملمس الناعم عندما تضعين فراءة دمية جميلة على جسمه.

**دمى ملونة**

أثيري انتباه طفلك بتعليق عدد كبير من الدمى الفرائية الملونة فوق رأسه وقربيه من نظره وسترين رد فعله هو ابتسامة عريضة ومحاولة للوصول إلى تلك الدمى المعلقة.

## رؤية صورته

يحاط طفلك بوجوه كثيرة لكنه بالطبع سيدهش ويستغرب كثيراً عندما يرى ملامح وجهه.

ضعي مرآة ذات أطراف مبطنة بالقماش المخملي قريباً من وجهه وراقبي كيف ستكون ردود فعله عندما ينظر في المرآة إلى صورة وجهه.

## قدمي له كتاباً

على نقيض اعتقادك فإنه ليس من المبكر أن تقدمي له كتباً ملونة تحتوي صوراً خاصة بالأبيض والأسود.

## الموسيقا

عرفي طفلك على الأنغام الموسيقية عن طريق الأصوات الموسيقية الصادرة عن الموبايل وتعمل أصوات الرنين وغيرها على تهدئته إذا اضطرب أو غضب وشرع في البكاء.

## الدمى

سرعان ما ستدفعك إلى التعرف على دميته المفضلة و لاشك أنه سيفضل اللعبة ذات اللون الفاقع والملامح العديدة حتى يمكنه التقاطها ببساطة وقدمي له مجموعة من الدمى حتى يتمكن من الانتقاء.

## التعلم

يراقبـك طفلك دوماً فأنت معلمتـه الأولى ويحـاول تقليـدك في كـل شـيء تقومين به احضنيه حتى يشعر بالأمان وعرفيه على الأشياء المحيطة بـه وأريـه كيـف يمكن استخدام الألعاب وسرعان ما يقوم بتقليدك.

## الضوء والصوت

أكثر ما يلفت طفلك الضوء والأصوات راقبيـه وهـو يظهـر رد فعلـه علـى ملامح وجهه أو اهتزاز قدميه ويديه وانعكاسات الضوء على قطع الكريستال.

## اجعليه يشعر بالحنان

عندما يبكي طفلك فإن ذلك قد يكون بسـبب شـعوره بالوحـدة والضجـر لفيه ببطانية خفيفة وارفعيه على صدرك وضميه جيداً حتى يشم رائحتـك المألوفـة لديه ويشعر بالاطمئنان والراحة.

## قبل الوضع عودي طفلك على وجباتك

إذا أحببت تذوق الأكلات المكسـيكية ذات التوابـل الحـارة فـلا شـك أنـك تقتفين خطوات والدتك التي أحبت هذه الأكلة منذ أمد غيـر بعيد.

وكشفت دراسة جديدة من مركز موتـل للحـواس في فيلادلفيـا أن الأطفـال يمكنهم أن يتبنوا تفضيلات أمهاتهم الغذائية، مـن خلال النكهات التي تصلهم عبـر حليبها والنخط ( السائل الذي يحيط بالجنين في الرحم).

وقامت البروفسورة جولي مينيللا المشرفة على الدراسة بتوزيع 46 سيدة حامل على مجموعات ثلاث. وقامت الحوامل في المجموعة الأولى بشرب عصير الجزر خلال فترة الحمل الأخيرة والماء خلال إفراز الحليب. أما المجموعة الثانية من الحوامل ففعلت عكس ذلك في حين اكتفت المجموعة الثالثة بشرب الماء على طول الخط.

فيما بعد لاحظت مينيللا أن الأطفال يأكلون السيريل المعد مع عصير الجزر في يوم وتناولوا السيريل مع الماء في يوم آخر. واكتشفت أن الأطفال الذين عرضت عليهم وجبات تحتوي على نكهة الجزر كانوا يتناولون سيريل بنكهة الجزر ثلاثة أضعاف الأطفال الذين كانت أمهاتهم تشربن الماء فقط.

وافترضت مينيللا أن حليب الأم يلعب دوراً وسيطاً لتعزيز خبرات الأجنة حول النكهات بإعطاء الأطفال نكهات هي جزء من تراث الطهي عند الأهل فتصبح لديهم قدرة مبكرة على اختيار ما هو ملائم لهم عن طريق إضفاء نكهات على النخط وحليب الأم من خلال المأكولات المألوفة في مجتمع الأم كي يعتاد الطفل عليها قبل ولادته.

**طفلك عالم خاص**

تنتظر الأم ابتسامة وليدها بفارغ الصبر، وكلما حرك عضلات وجهه تنجذب إليه وتشجعه وتحثه على منحها ابتسامة من هذا الصغير الجميل، أما ضحكته المجلجلة فهي فرحة كبرى تملأ جنبات البيت وتسعد كل أفراد الأسرة، ولقد اكتشف العلماء أنه على الرغم من أن الابتسامة عمل فطري يميز الإنسان عن بقية المخلوقات إلا أن الطفل يتعلم الضحك والابتسام من المحيطين به، وأنه سيتوقف عن الابتسام إذا ما كان العبوس هو رد الفعل الذي يقابل به.

**في الشهور الأولى:**

**ابتسمي له ليبتسم لك**

يبتسم الطفل لكل شخص ينظر إليه أو إلى أي شيء يشبه الوجه، هكذا أكد العلماء من خلال تجارب ودراسات عديدة أجريت على الأطفال من أول يوم بعد الولادة وحتى نهاية العام الأول.

وكشفت الدراسات أن الطفل الذي يتراوح عمره ما بين 6و8 أسابيع يبتسم لأي شيء مستدير به نقطتان غامقتان متقاربتان تبدوان كالعينين.

في سن ثلاثة أشهر يجب أن يكون الوجه مكتملاً حتى يبتسم الطفل له، حيث يستطيع الطفل تمييز النقاط ووضعها على شكل صورة، لكن الطفل لا يهمه أن يرى الفم، وفي الشهر الخامس لا يبتسم الطفل للوجه إن لم ير الفم ويبتسم الطفل أكثر إن كان الفم ضاحكاً.

وعندما يبلغ الطفل ما بين 17 و30 أسبوعاً يستطيع تمييز الوجوه، ويعرف الطفل أن الابتسامة وسيلة ممتازة لإقامة علاقات مع الناس الذين يحبونه ويحبهم كذلك الغرباء،وكلما سعد الطفل بابتسامة وتلقى الحب والحنان، ازداد استغلاله لهذه القدرة،لكن إذا لم ير الطفل أي ردة فعل إيجابية حيال ابتساماته، فإنه يتوقف عن الابتسامة على حد قول الدكتور " فرانك كابلان ".

وما بين سن الثلاثة والأربعة أشهر يحدث شيء مثير حيث يبدأ الطفل في ممارسة الضحك، فبينما الطفل مستلقى في سريره تجده فجأة يخرج أصواتاً تشبه الضحك، هنا يكون الطفل قد لمس شيئاً بأصابعه أو يده وسعد بذلك وضحك أي أن الضحك من داخل الطفل.

أما الضحك مع الأبوين فيحتاج إلى تعلم ، إذا أراد الوالدان أن يضحك الطفل فمن الممكن أن يداعبا الطفل باللعب تحت ذقنه أو أن يربتا على بطنه.

وأكثر المناطق إثارة للضحك هي تحت الإبط والرقبة وباطن القدم.

## ❖ ما الذي يثير الضحك لدى الطفل الصغير؟

للإجابة عن هذا السؤال قام العلماء في جامعة ميناسوتا بإجراء تجربة عملية على الصغار فعرضوا عليهم أنواعاً مختلفة من الألعاب وهي:

1- ألعاب تدغدغ الطفل.

2- ألعاب تخرج أصواتاً مثل التقبيل والشخير.

3- ألعاب تصدر أصوات أو حركات اجتماعية كالحبو أو الشرب من زجاجة الطفل.

4- ألعاب تصدر أصواتاً مثل المطاردة والركض.

ثم أجريت التجربة على 70 طفلاً لمعرفة على ماذا يضحك الطفل، فكانت النتائج التالية:

- من سن 4 إلى 6 أشهر:أكثر ما يضحك الطفل الدغدغة والأصوات المضحكة لكن الدغدغة أكثر إثارة.

- من 7 إلى 8 أشهر:يضحك الطفل أكثر للأشياء الملموسة والحركات المرئية مثل رؤيتهم لشيء مضحك.

- من سن 10 إلى 12 شهر: يثير الطفل الألعاب التي يشارك هو فيها فلا يعجبه أن يبقى واقفاً دون مشاركة.

وهناك خيط رفيع جداً بين الضحك والبكاء لدى الطفل في هذا السن، ذلك يعتمد على:

1- الشخص الذي يضحكه: فالطفل الذي يضحك عندما تحبو أمه قد يبكى إذا قام باللعبة شخص آخر.

2- المحيط: يضحك الطفل أكثر في منزله عن أي مكان آخر.

3- حالة الطفل: فإذا كان جائعاً أو حزيناً، لا شيء يستطيع أن يجعله يضحك.

لاحظ العلماء أنه كلما كان الموقف طبيعياً وعادياً كان الأطفال أكثر ميلاً للضحك، وكلما تصنع العلماء الحركات وخططوا كثيراً وفكروا في إضحاك الطفل لم يحصلوا إلا على ابتسامة باهتة،وهذا الشيء ينطبق بالطبع على الكبار أيضاً مما يدل على أن الطفل يتفهم المواقف مثل الكبير ولا يمكننا الضحك عليه.

**ابتسامة واحدة لا تكفى :**

الابتسامة هي أول انطباع جميل يظهر على وجه الصغير،والأم تراقب طفلها طول الوقت لترى أول ابتسامة ترتسم على ملامحه الجميلة، ورغم أن العلماء والعجائز يؤكدون دائماً أن ما تراه ليس ابتسامة وإنما هو مجرد تحريك وشد للعضلات، إلا أن الأم ترفض هذه الحقيقة بشدة وتؤكد على أن صغيرها يبتسم لها وحدها.

والواقع أن الأم تحتاج لابتسامة صغيرها بشدة فهي تبذل من أجله مجهوداً كبيراً وترعاه رعاية متكاملة قد تستغرق اليوم كله وجزءاً كبيراً من الليل أيضاً، وابتسامته تكون بمثابة المكافأة الجميلة التي تدعوها إلى الاستمرار في الرعاية والسهر .

وما أن ترى الأم الابتسامة على شفتي صغيرها حتى تستحثه على المزيد والمزيد فابتسامة واحدة لا تكفيها فهي تريد ابتسامات وضحكات وقهقهات ومناغاة طويلة لا يفهمها سوى هي وهو، فبينهما لغة خاصة جداً وعلاقة خاصة جداً.

وابتسامة الطفل تدل على رضاه وسعادته وصحته، فالطفل المريض أو الجائع أو المبتل لا يبتسم بل يبكى ليقول أن هناك مشكلة يعاني منها وعلى أمه أن تقدم له الحل.

والطفل لا يحزن ولا يكتئب إلا إذا كانت البيئة المحيطة به تجبره على ذلك، كأن يقابل بالإهمال والعبوس والصراخ في وجهه،وإذا كنت ترغبين في نشوء طفلك سعيداً وفرحاً ومبتسماً لا بد أن تخصصي له وقتاً للعب معه.

مهما كانت مشاغلك ومتطلباته فاللعب مع الطفل والحديث معه والغناء له وتدليك جسده بحنان وعناية أشياء تجعله يشعر باهتمامك به ويحتاج إليها في نموه النفسي كما يحتاج إلى الحليب في نموه الجسدي.

# الضحك سلاح الطفل
# للفت الانتباه وتبديد الخوف

## الضحك سلاح الطفل

## للفت الانتباه وتبديد الخوف

إنه أول درس يتعلمه طفلك بسرعة،وبينما يطور بعض الأطفال هذا الجزء من شخصياتهم على نحو أسرع من غيرهم، يتفق علماء النفس على أن تزويد صغيرك برصيد كبير من روح الدعابة والمرح يشكل سنداً عظيماً له.. في المستقبل.

### ❖ الضحك سلوك يكتسبه الطفل من ملازمته الأم

كيف يتعلم الطفل الضحك؟ وما هي مراحل تطور حس الفكاهة والمرح لديه؟!

يرتبط حس الفكاهة على نحو معقد برغبة طفلك في إقامة علاقة اجتماعية من نوع ما...كما أنه مؤشر على بلوغه مرحلة تطورية مهمة وهي:التعرف على والدته.

وهي مرحلة يصل إليها عادة في الشهر الخامس.. تقول عالمة النفس أنيت كارميلوف سميث، الباحثة في وحدة التطور المعرفي التابعة لمجلس الأبحاث الطبية في لندن أنه من خلال الارتباط أو الالتصاق بك...أي بأمه – يستطيع طفلك البدء – في تطوير سلوك جديد – بما في ذلك الضحك، وتشرح الدكتورة كارميلوف بالقول:"قد يظهر الضحك أول مرة في موقف يحتمل أن يكون مخيفاً لكن الطفل

يعرف أن الـوضع آمن لأن شخصاً ما يثق به موجود قريباً منه،وفي بعض الأحيـان تنطلق الضحكة الأولى حين تقذفين طفلك في الهواء ثم تتلقفينـه أو حـين تجعلينـه يثبـت علـى ركبتـك أو حـين تـزحفين علـى الأرض بـاتجاهه وتصـدرين بعـض الأصوات لإخافته.

عادة ما تشكل مثل هذه الأفعال صدمة له لكنها صـدمة آمنـة لأن الصغيـر يعرف إنك إلى جواره،وتضيف الدكتورة كارميلوف قائلـة:"لا يعود الضحك مرتبطاً بالخوف ... إذ يصبح نشاطاً مليئاً بالبهجة والمتعة".

**◆ في الشهر الثامن: يبدأ الطفل في تذوق النكة :**

حـين يبلغ طفلك شهره الثامن عشر يبـدأ يستمتع بالضـربات الخفيفـة الـتي يتلقاها على الوجه.. لكن حساً أكثر تعقيداً بالمرح والدعابـة يتطـور لديـه في سنته الثالثة تقريباً حين يسمح له تطوره اللغوي بفهم النكـات.. تقـول جـيني سميـث وهي عالمة نفسية تربوية في لندن:"تعـد هـذه المرحلـة البدائيـة مـن روح الدعابـة والفكاهة الواقعة في الفترة العمرية من 12 شـهراً إلى عـامين جـزءاً أساسـياً مـن عملية التطور.. فهنـاك أشـياء كثيـرة تجعـل طفلـك يضـحك. لكـنه يـتعلم أن الضحك قد يبدد موقفاً مخيفاً:فمن غيـر العادي أن يضحك المرء ويكون متـوتراً في الوقت ذاته".

علـى أنه وبينما تمهد هذه الاستجابة الطريق إلى خلق أو بناء حـس بـالمرح والفكاهة لدى الطفل إلا أن علماء النفس يؤكدون أنـه لا يمكـن توصـيفها بـذلك

بعد.. حيث تقول عالمة النفس التربوية البـريطانية جاكلين باي:"تـحت سن العـامين تستطيع أن تجعل طفلك يضحك ... لكن حسن الفكاهة يعـني أنه لخلـق استجابة مرحة يتعين فهم الشيء الذي نتحـدث عنـه"، وهـو أمـر يـأتي في سـنوات تطوريـة لاحقة.

## المهرج الصغير

بعد وقت يكتشف الطفل صدفة أن قدرته علـى التقليـد والإتيـان بحركـات تهريج – كان قد تعلمها منك بالدرجة الأولى – تجعـل الآخـرين يضـحكون.. لـذا شجعي صغيـرك..المتعطش لبناء علاقات اجتماعية مع من حوله.. على القيام بهذه الحركات الضاحكة مراراً وتكراراً لإمتاع جمهـوره وفـي مقـدمتهم:أنت. ورغـم أن هذا "التهريـج" لا يعد شكلاً متطوراً من المرح..إلا أنه مؤشر على بداية سيطرته على بيئته الاجتماعية وإدراكه أنه يستطيع أن يؤثر على أناس آخرين.

وبحلول شهره الثامن عشر، ومع تحسن مهارات طفلـك الاجتماعيـة وزيـادة اعتماده على ذاته،يصبـح الضحك وسيلة مفيدة له للفت انتباه الكبار إليه.. كما لو أنه يحاول أن يقول:"أنا موجود هنا ... انظروا !"..

هذا ومن الضروري الإشارة إلى أي مدى يسـتطيع طفلـك أن يطـور حـس الفكاهة لديه فهذا أمر يعتمد جزئياً عليه كما يعتمـد إلى حـد مـا عليـك.. فـبعض الأطفال قد يتفرجون ضاحكين حين يرون شخصاً أنزلـق علـى الأرض بسـبب قشرة موز بينما قد لا يجد أطفال آخرون في هذا المشهد ما يـدعو إلى الضحك أو ما

يبعث على المرح والفكاهة. أضف إلى ذلك أن الأطفال الذين ينحدرون من عائلات مرحة تحب المزاح والنكات يكبرون في الغالب ليصبحوا مثل آبائهم - على أنه في النهاية يظل حس الفكاهة والدعابة مسألة شخصية بحتة تحكمها ظروف فردية أكثر منها اجتماعية.

**اضحكي معه لتضيء ضحكاته البريئة ويصبح محبوباً**

لا شيء يسعدك أكثر من سماع قهقهات وضحكات طفلك ومشاهدة رفرفة مولودك بذراعية في مرح، وابتسامته البريئة الصادقة تضيء وجهه وتعبر عن سعادته، والضحك والقهقة والمرح وحس الدعابة كلها أشياء يتعلمها طفلك منك، وتستطيعين تنميتها في مراحل النمو المختلفة، هذا ما أكدته البحوث والدراسات الحديثة التي أجراها علماء تربية الأطفال.

أول درس يتعلمه المولود في عالم الضحك هو أن ضحكته المرحة تجذب انتباهك وتثير مشاعرك،فتمنحينه أكبر كمية من الحنان والحب والاحتضان لذلك فهو يبتسم لك ويضحك لك ليسعدك ويحصل على رعايتك بل ورعاية الآخرين.

ولقد بحث علماء التربية خصائص تنمية حس الدعابة في حياة الطفل في كل مرحلة من مراحل النمو،وحددوا الأشياء التي تسعده والتصرفات التي تدغدغ مشاعر الضحك لديه.

**يؤكد البـروفيسور "هيوفوت" من جامعة "استر" في بريطانيا:**

أن الضحكات المتدفقة والقهقهات عامل مهم جداً في نمـو الطفــل، فعنـدما يرفرف المولود ويبتسم يحصل على الإعجـاب الفـوري المباشر،ويفــتن مـن يرعـاه فيحصل على الحماية والأمن.

**ويضيف البـروفيسور " هيو فوت " شارحاً:**

في السنة الثالثة من عمر الطفل يكون للضحك غرض مختلـف، فهـو علامـة على المشاركة في المرح والسعادة وتعبيـر عن حـب الشـخص الـذي يضـحك معـه فكلما كبـرنا تطور الغرض من الضحك،وأصـبح إلى حـد كـبير غرضـاً شخصـياً، ولكن حتى عمر بدايـة المدرسة تعبـر الابتسامة الصادقة البـريئة عن مرحلة من مراحـل النمو، ويصل الأمر إلى التعبيـر بالضحك في مـراحل التحكم في التبـول والتبــرز حـين تكـون الضحـكات الهستيـرية مجرد إشارة عابرة على بداية التبول أو التبـرز.

ودرس علمـاء التربية مراحـل الضـحك عنـد الأطفـال في مراحـل عمريـة مختلفة وحددوا دور الأم في تنمية حس الدعابة.

**من صفر إلى 3 شهور:**

في حوالي الأسبوع السادس سوف يكافئك مولودك بأول ابتسـامة، وسـوف تعرفين أنها ابتسامة حقيقية وصافية وبريئة،وليست مجرد حركة لعضلات الوجه كما كان يحدث سابقاً، فوجه المولود سيضيء كله بهذه الابتسامة، والتي تكون غالبـاً رد

فعل لوجهك المبتسم.

وقد اتضح أن كل الابتسامات والحركات المتدفقة التي تدل على السعادة خلال الأسابيع الأولى هي استجابة لأشياء تفعلها الأم،وعندما يعرف المولود أنه يحصل على انتباهك بهذه الابتسامة يظل يكررها كثيراً.في حوالي الشهر الثالث يتعلم المولود الضحك بصوت عال، هذا سيضع أبعاداً جديدة لعلاقتك به، لأنك سوف تعرفين ماذا يضحكه، ومن المهم أن توضحي لصغيرك أن ضحكاته تسعدك جداً، وأنه يقوم بعمل ونشاط رائع ومفرح.

ينصح البروفيسور "هيو فوت" الأم في هذه المرحلة برسم ابتسامة سعيدة على وجهها وهي تلعب مع صغيرها وأن تتفادى أي تعبير يعوق ابتسامته.

## كيف تجعلينه يضحك؟!

ساعديه على تعلم الابتسامة بأن تبتسمي له وتتحدثي معه كثيراً، قربي وجهك إليه ليراك بوضوح، لأن المولود خلال هذه الشهور لا يرى بوضوح لمسافة أبعد من 20 إلى 25 سنتيمتراً.

عندما يكبر قليلاً حاولي إيقاظ الضحكات الخافتة بلمس بطنه برفق برأسك، أو حمله ورفعه إلى أعلى وإنزاله إلى أسفل برفق وعناية وهو بين ذراعيك،واحذري رفعه وخفضه في الهواء لأن ذلك يخيفه من السقوط ويزعجه.

**من 3 إلى 9 شهور:**

مـا أن يتعلـم صغيـرك الضحك حتى تكون الأشياء المثيـرة والمحببة والمفرحة بالنسبة له هي أنت وأبـوه وأخوتـه، وسـوف تـلاحظين أنـه يركـز عينيـه علـيكم ويتابعكم ويستجيب للوجوه المبتسمة والأغاني المرحة والدغـدغات الـتي تتخلـل اللعب.

وفي حوالي الشهر السادس تكون اللعب المعتمدة على ظهور شيء ( وجه – حيوان – طائر) ثم اختفائـه ثـم ظهـوره مـرة أخـرى، مـن الأشيـاء الـتي تسـبب الضحك والمرح أوقاتاً طويلة، فقد اكتشف العلماء أن مثل هـذه اللعب التي تعتمد على الارتباط بين المفاجـأة والصدمـة على الانطبـاع بـأن هـذه الحركـات المفاجئـة مرحة وليست مخيفة من خلال مشاهدته للابتسامة على وجهك ، فهي الـتي تحـدد الفرق.

ومن خلال لعبك معه ستكشفين الأشياء التي تفرح صغيــرك، وستكررينها مراراً وتكراراً لتحصلي على هذا الشعور الجميل الذي يتولد لديك عنـد سمـاع ضحكاته، وهكذا ستكون لديك طرقك الخاصة للمرح مع صغيـرك.

إحدى الأمهات اكتشفت أن صغيـرتها تشعر بالمرح الصـاخب حـين يلمـس شعر الأم وجهها،فكلما كانت تقترب منها لتغييــر الحفـاظ أو لاحتضـانها توضـح الصغيـرة سعادتها لملمس الشعر، فتضحك وتقهقه وتطالب بالمزيد، وهكـذا فلكـل أم علاقتها المرحة الخاصة مع صغيـرها.

هل تعلمين؟!

* إن الضحك ينمي لدى طفلك انتماءه إلى جماعة ممثلة في الأسرة أو الأصدقاء، فعندما يضحك معهم يشعر أنه جزء فعال ومنتم إليهم.

*أن تصفح أوراق كتاب للرسوم المضحكة أثناء تناول الطعام يساعد الطفل العنيد الذي يرفض الأكل، لأنه يتلهى وينصرف انتباهه عن الأكل.

## كيف تجعلينه يضحك؟!

دغدغي بطنه وقدميه وقمة رأسه برفق ، فهذا الاتصال الحميمي يجعله يضحك كثيراً.

بمجرد استطاعته حمل رأسه إلى أعلى من استقامة ظهره،ضعيه فوق ركبتيك لعمل بعض الألعاب الحركية مثل الأرجحة إلى أعلى وأسفل مع غناء أغنية تتحدث عن الحركة، ورغم أنه لا يفهم معنى الأغنية إلا أنه سينفعل مع الحركة ويصيح ويضحك.

لو كان معك طفل أكبر اطلبي منه أن يلعب مع الصغير برفق وعناية، فكل الأمهات يؤكدن أن الأخ الأكبر مصدر سعادة للصغير وأنهما يقضيان معاً أوقاتاً من الضحك الكثير والصاخب.

العبي معه لعبة الاختباء، اخفي لعبته المفضلة خلف ظهرك ثم أظهريها فجأة فسوف يسعد كثيراً بعودة اللعبة،رغم أنه مازال لا يستطيع توقع ظهورها قبل ظهورها الفعلي وهذا سيحدث في مرحلة نمو لاحقة.

-أديري الموسيقى وخذيه في حضنك ودورا معاً حول المكان متمايلين.

**من 9 إلى 12 شهراً:**

فيما بين الشهر الثامن والتاسع يصل صغيرك إلى مرحلة نمو جديدة، حيث يدرك أن الأشياء والناس موجودون وباقون رغم اختفائهم من أمامه. الآن هو يعرف أنك موجودة وإذا ما تركت الغرفة ستعودين إليها، قبل ذلك كان كل شيء يختفي من أمامه يختفي من رأسه، مع هذه الملكة الجديدة لفهم العالم من حوله ستلاحظين أنه سيضحك لمجرد عودتك من خلال الباب إلى الغرفة،وذلك لأنه ببساطة يستمتع بصحبتك وبقائك المؤكد.

في هذه المرحلة لعبة الظهور المفاجئ والاختفاء الصاخب تمنح صغيرك متعة كبيرة لأن لها الآن معاني ودلائل جديدة.

يؤكد البروفيسور "هيو فوت" أن الصغير في هذه المرحلة قد نمت ذاكرته بحيث يستطيع توقع الأحداث لذلك فهو سيضحك في لحظة التوقع حين تقولين آخر جملة أو آخر كلمة في الأغنية.

**كيف تجعلينه يضحك؟!**

- كلما خرجت من الغرفة، طلـي عليه برأسك واصدري صوتاً مميزاً ومنغماً.
- احصلي على كتاب لأغاني الأطفال وأقضي معه أوقاتاً طويلة للغناء معه وقد تلاحظين أنه يحب أغنية بعينها ويرغب في تكرارها.
- امسكي بيديه ليصفق وحركي أصابعه فهذا يسعده جداً.
- عندما تأخذينه في نزهة بعربته الصغيرة ادفعيها ثم امسكيها على أن تكون حركتك دقيقة ومحكمة، فهذا يجعله يضحك.

**من سنة إلى سنتين ونصف السنة :**

في بداية السنة الثانية يبدأ طفلك في تنمية حاسة الفكاهة بل والاستظراف، فإذا قمت ببعض الحركات الغريبة مثل وضع الجورب في يدك أو وضع السروال فوق رأسك فسوف يضحك كثيراً ويقهقه،فالطفل في هذه المرحلة يستمتع كثيراً بالحركات غير المتوقعة ويعتبرها دعابة تستدعي الضحكات والاهتزازات.

يؤكد البروفيسور "هيو فوت"أن الطفل يضحك مراراً وتكراراً إذا ما شاهد شيئاً في مكان خاطئ أو استخدم استخداماً خاطئاً ويضيف قائلاً:

- كلما نمت قدراته العضلية كلما أصبح متحركاً يمارس مهارة الضحك أو التهريج المتسم بالخشونة، فهو يجب أن يقفز فوق السرير ويقع على بطنه بقوة، وبدلاً من أن يبكي يضحك ويكرر الحركة.

## كيف تجعلينه يضحك؟!

- العبي معه لعبة أصوات الحيوانات وامسكي بلعبة القطة وقولي "ميو ميو" ثم البطة وقولي "نو نو" سيضحك لأنه يجب أن يظهر ذكاءه ومعرفته.
- افردي جسمك على الأرض ومثلي أنك نائمة، وبينما هو يدور حولك ارفعي ذراعيك فجأة وامسكي به.

مثلي أنك تقعين على الأرض،وسوف تفاجئين بكمية الضحك التي يظهرها مع هذه الحركة.

- العبي معه لعبة الاختباء،ومثلي أنك لا ترينه، واسألي عنه بصوت عال.

# دليلك العملي لحمل الصغير
# الدفء والأمان بين ذراعيك

## دليلك العملي لحمل الصغير

## الدفء والأمان بين ذراعيك

بعد شهور طويلة قضاها داخل الرحم، يحتاج إلى استعادة هذا الأمان وهذا الدفء، ويتلمسهما في حركاتك وسكناتك، فلا تترددي في إمداده بفيض من هذه الأحاسيس في كل كلمة أو لمسة، خصوصاً في اللحظات التي تقومين فيها بحملة وهدهدته وضمه إلى صدرك،وحتى تمر هذه اللحظات بسلام ويتحقق الهدف منها،تجنبي التردد والعصبية،واتركي نفسك لغريزة الأمومة، ولنصائحك العملية، كأفضل دليل للتعامل مع وليدك:

**1 -رفع الطفل من مكانه:**

تحتاج هذه الخطوة منك إلى قدر كبير من اللطف والقليل جداً من الصلابة فالطفل قبل أن يبلغ شهره الثاني لا يستطيع التحكم في ظهره ولا في رأسه. يجب إذن أن تقدمي لهذين العضوين الدعم الكافي حتى لا تتسببي في تكدس فقرات ظهره أو في حدوث ارتجاج لرأسه، من أجل ذلك مرري يدك اليمنى بلطف أسفل ظهره، وتحت فخذيه، واليسرى خلف رقبته ورأسه ( أو على العكس إذا كنت عسراء)، بعد ذلك ارفعيه بلطف ولكن بيدين قويتين ومتماسكتين، ودون أن تفاجئيه، ثم ارفعي فخذيه بيدك اليمنى،واحتوي رأسه في راحة يدك اليسرى، ثم ارفعيه إلى كتفك ( أو في ثنية مرفقك).

## 2 -احمليه بحيث يكون رأسه عالياً:

امسكي الطفل بحيث يكون جسده مستقيماً،واضغطي بجسده على صدرك وبإحدى يديك، اسندي رقبته من الخلف بقوة (حتى لو كانت قوة طفلك ازدادت مؤخراً بحيث أصبح بإمكانه رفع رأسه، سيظل من الصعب عليه بذل هذا المجهود مدة طويلة).

استخدمي يدك الثانية وساعدك للإمساك به من تحت رقبته، ثم ارفعي ذراعك بلطف لتقومي برفع ذقنه فوق كتفك التي تعد بمثابة وسادة مريحة تجعل بإمكانه إراحة رأسه.

## 3 -دعيه يجلس كما لو كان في مهده الهزاز:

اجعليه يتمدد على ظهره في تجويف ذراعك حتى يشعر بالأمان والاحتواء، بحيث يستقر رأسه في ثنية مرفقك بالضبط،وبحيث تتبع ذراعك انحناءات جسده وظهره وتمر الأخرى بين ساقيه لتسند فخذيه كما ينبغي،وهو وضع مثالي إذا أردت تدليك طفلك أو اصطحابه في نزهة.

## 4 -امسكي به من الأمام والخلف:

إليك وضعاً عملياً آخر لمساعدته على انتظارك حتى تنتهي من إعداد رضعته أو لتهدئة نوبات بكائه، فتأمل المشهد الذي يحيط به بالكامل يدفعه إلى تغيير أفكاره،ويجعله ينظر إلى الأمور بمنظار آخر ، وللوصول به إلى هذا الوضع،

اضغطي بظهره على صدرك، ومرري إحدى يديك بين فخذيه ليجد نفسه في وضع الجلوس، وباليد الأخرى أحيطي صدره بقوة (خاصة عندما يبدأ في الحركة) عن طريق تمرير ذراعك أسفل إبطيه، وسوف تلاحظين أن طفلك يزداد حباً وتعلقاً بهذا الوضع كلما كبر.

**5 -هدهديه وهو مستلق على بطنه:**

قد يكون هذا الوضع من الأوضاع الجديدة التي لم تفكري من قبل فيها، لكن تأكدي أن طفلك سوف يحبه كثيراً ويرتاح إليه، خصوصاً إذا كان يعاني من المغص، دعي طفلك يستلق على ساعدك على بطنه، وضعي يدك الأخرى أسفل بطنه بحيث تكون أصابعك متباعدة لسند جسده كما ينبغي، تأكدي من أن رأسه يستقر جيداً في تجويف مرفقك وإن ذراعيه تتدليان على جانبي ذراعك، سوف تلاحظين أنه يصبح أكثر استرخاء وكذلك بطنه.

**6 -إذا أردت أن تضعيه في مهده أو على طاولة التبديل:**

عليك في هذه الحالة أيضاً الإتيان بحركات حانية لإدخال الثقة والأمان إلى نفسه، اسندي رأسه بإحدى يديك، وردفيه باليد الأخرى، ثم أنزلي جسده بالكامل بلطف شديد حتى يستوي ظهره فوق الفراش،واسحبي اليد التي كانت تسند ردفيه وبهذه اليد، اسندي رأسه حتى تسحبي اليد الأخرى، ثم دعي رأسه يستقر بلطف على الفراش، ولا تدعيه يسقط بشكل عنيف أو فجائي.

**طمئنيه بكلماتك:**

من الطبيعي أن تشعري ببعض التوتر في اللحظة التي تنوين فيها حمل الطفل في المرات الأولى،لا سيما إذا كان طفلك الأول (إذ يبدو هشاً أكثر من اللازم)، فإذا ترددت سوف يستشعر هو أيضاً ذلك التردد،وإذا شاب القلق حركاتك طمئنيه وطمئني نفسك، بأن ترفقي هذه الحركات بالكلمات الناعمة الهادئة، وعندما تتأكدين من أنك بدأت تجيدين فن حمله ورفعه، لا تتخلي عن هذه العادة الجيدة، فطفلك يحتاج إلى لمساتك بقدر ما يحتاج إلى كلماتك.

# منذ الولادة حتى بلوغهم العامين
# كيف ينمو أطفالنا؟!

## منذ الولادة حتى بلوغهم العامين

## كيف ينمو أطفالنا؟!

حركة نمو الطفل ليست عشوائية،بل تعكس نمطاً منظماً يبدأ من الأعلى، فالاستجابات الخاصة بالأجزاء العليا من الجسم مثل الرأس والذراعين تتطور في وقت مبكر، فيما تتأخر الاستجابات المرتبطة بالأجزاء السفلى من الجسم مثل الأرجل، وإليك ملخصاً لأهم مراحل النمو الحركي عند الأطفال منذ الولادة وحتى سن الثانية:

◆ **يقبض:**

تتميز مرحلة الشهر الأول من حياة الطفل بممارسة الانعكاسات الأساسية وتتمثل بعض النشاطات السلوكية بالمص وانعكاس القبض على الأشياء.

◆ **ينظر:**

من نهاية الشهر الأول وحتى الرابع تتميز المرحلة بإتمام السيطرة على حاسة البصر وتظهر النشاطات السلوكية بتنسيق حركة العين مع حركة الرأس وتطوير نظرات مختلفة نحو الأشياء المتحركة والأشياء الساكنة ولا يمسك الطفل في هذه الأشهر بالأشياء بين الإبهام والسبابة.

◆ **يرفع رأسه:**

مرحلة الأشهر بين الرابع والسابع، فتتميز بالتحكم في حركة الرأس والذراع وتبدو بعض النشاطات السلوكية برفع الذقن والصدر من وضع الانبساط على الأرض، ورفع الرأس من وضع الاستلقاء على المعدة،وتبدأ بعض الحركات البدائية للوصول إلى الأشياء.

◆ **يجلس:**

تبدأ من الشهر السابع والعاشر مرحلة التحكم في الجذع واليد ونلاحظ بعض النشاطات السلوكية المتمثلة بجلوس الطفل وحده من دون مساعدة وبعض الحركات البدائية للإمساك بالأشياء.

◆ **يقف:**

ابتداء من الشهر العاشر إلى الشهر الثالث عشر تتميز المرحلة بالتحكم في الأرجل والأقدام والأصابع وتظهر هذه النشاطات السلوكية على الطفل وهي:

- يقف وحده من دون مساعدة.
- يقبض على الأشياء ويمشي وحده أيضاً.

◆ **يركض:**

بين الشهر الثالث عشر والرابع والعشرين تتميز المرحلة بتطوير مهارات التحرك والتنقل، أما بالنسبة للنشاطات السلوكية فيبدأ الطفل يمشي في كافة الاتجاهات، ويصعد الدرج ويهبط منه ويمشي بسرعة ويركض، تتطور تماماً لدى الطفل قدرته على القبض على الأشياء وتظهر بعض المهارات الحركية الأساسية مثل الرمي والتقاط الكرة [1].

---

(1) – مقالة للدكتور شفيق علاونة من قسم علم النفس التربوي في جامعة اليرموك لمجلة "سيدتي".

# طفلك في عامه الأول
# محطة على طريق الاستقلالية

# طفلك في عامه الأول

# محطة على طريق الاستقلالية

ذكرى يوم ميلاد طفلك الأول المميز بالنسبة إليك،ويعد بمرحلة جديدة لكما معاً،فقد مضى العام الأول الأكثر صعوبة لما يتطلبه من سهر وقلق ورعاية.

وفي الأشهر المقبلة سيشعر طفلك بالاستقلالية، إذ يبدأ المرحلة الأولى من المشي ويتعلم النطق،ورغم أن الطفل يتمتع ببعض الاستقلالية عند بلوغه عامه الأول، فلا بد أن يشعر بالقلق عند افتراقه عنك، وهذا أمر طبيعي ولتسهيل ذلك عليه إذا كنت تعملين وتتركينه في عهدة مربية، اطلبي منها الحضور باكراً ليعتاد عليها طفلك قبل خروجك من المنزل.

بالإضافة إلى ذلك لا تجعلي افتراقه عنك أكثر صعوبة بأن تطيلي فترة الوداع بل قبليه واخرجي بسرعة،فبهذه الطريقة سيهدأ بسهولة بعد مغادرتك البيت، ولتعتادي على هذه المرحلة، إليك أهم التغييرات التي ستحدث لطفلك:

**◆خطواته الأولى:**

يبدأ الطفل بالمشي بمفرده عند بلوغه عامه الأول أو بعد بضعة أشهر، كوني جاهزة لتصوير هذه اللحظات المهمة، بالإضافة إلى ذلك، قد يتمكن طفلك من تناول طعامه بمفرده، دعيه يفعل حتى لو لوّث نفسه.

**♦الألعاب الجديدة:**

في هذه المرحلة تتبدل ألعاب الطفل،ويظهر بعض الأطفال ميلاً إلى الألعاب الهادئة، لكن قد لا يكون طفلك كذلك،فلا تستغربي،ويعمد الطفل في هذه المرحلة إلى رمي الأشياء ودفعها،ومن عاداته أن يعطيك لعبة ويأخذ منك أخرى ويفضل الأطفال الألعاب التي يمكنهم أن يملؤوها بألعاب أخرى، واعلمي أن الصبر من أهم الصفات التي يجب أن تتمتعي بها خلال هذه الفترة.

**♦وقت النوم:**

لا شك أنك تعتبرين موعد نوم طفلك مناسبة لترتاحي وتستعيدي نشاطك، لكن اعلمي أنه عند بلوغ الطفل عامه الأول، يظهر نفوراً من النوم ويفضل اللعب، لذلك اجعليه يعتاد على النوم في موعد محدد واتبعي طريقة تلجئين إليها يومياً كأن تقرأي له قصة، فبذلك تسهلين فترة النوم عليك وعليه، من جهة أخرى يمكنك أن تقوديه إلى النوم على مراحل،ثم أبدأي بالطعام، ثم الحمام، ثم ألبسيه ثياب النوم، ولاعبيه واقرأي له قصة،فلا بد أن يشعر بالنعاس بعد ذلك وينام بسهولة. والأهم أياً كانت الطريقة التي تتبعينها، هو أن تجعليه يعتاد عليها ويمكنك أن تسهلي المهمة على نفسك بأن تتناوبي العناية به أنت وزوجك خلال الأسبوع.

**♦أوقات الافتراق:**

من الطبيعي أن يشعر طفلك بالقلق والتوتر عند افتراقه عنك،لكن اعلمي أنه سيكون أكثر هدوء عند رحيلك،وحاولي أن تعطيه بعض الحرية والاستقلالية ليعتاد على الفراق، لا تهرعي إليه عندما يبكى ولا تلحقي به إذا ابتعد عنك.

**♦تعريف الأشياء:**

يمكنك مساعدة طفلك في التعرف إلى الأشياء وتسميتها: اقرأي له كتاباً مصوراً واطلبي منه أن يشير بأسمائها، اسأليه إذا كان يفضل ارتداء القميص الأزرق أو الأحمر،وثابري على ذلك حتى إذا لم يجب عن أسئلتك في المرة الأولى فهذا سيحسن لغته مع الوقت ومع التكرار، بالإضافة إلى ذلك حتى وإن لم يتكلم طفلك بطريقة واضحة، فمن المفترض أن يجيب عن أسئلتك خصوصاً إذا ساعدته وحدثته باستمرار.

اطلبي منه أن يساعدك في الأعمال المنزلية، فذلك سيشعره بالسعادة وعلميه أن يحسن التصرف في هذه السن لأنه يملك قدرة قوية على الاستيعاب.

# كيف نتغلب على اضطرابات النعاس لدى الرضع؟!

# كيف نتغلب على اضطرابات

# النعاس لدى الرضع؟!

## قطار النوم يقف في المحطة الصحيحة

تؤثر الانفعالات والتجارب العشوائية التي يخبرها الطفل خلال أشهر عمره الأولى في طبيعة نومه واستمراريته إلى حد كبير،نظراً لكونها المرحلة التي يتعرض فيها لزخم من المثيرات والاحتكاكات مع الوسط المحيط به، ما يتسبب في إصابته باضطرابات النعاس ويلقي بظلال القلق على الأسرة كلها، فكيف يمكنك التدخل للحد من هذا الأثر السلبي، واتخاذ نهج لا يتعارض مع متطلبات نموه النفسي والعصبي في مراحل عمره المختلفة؟

منذ الولادة وحتى الشهر الأول ما أن يأتي وليدك إلى الدنيا، حتى يجد في انتظاره مفاجأة،فلم يعد بإمكانه من الآن فصاعداً مواصلة عاداته التي كان يتبعها وهو جنين داخل رحمك،فقد أصبح عليه الآن بذل مجهود للحصول على غذائه، وهو ما لم يكن يفعله من قبل،وهذا الحمل الجديد يتسبب في اضطرابات نومه، فها هو يضطر للاستيقاظ كل 3 –4 ساعات ( ليلاً أو نهاراً) يطلب الرضاعة.

وعند بلوغه الأسبوع الرابع من العمر، يبدى الطفل هدوءاً عند طلب رضعة منتصف الليل أكثر من ذي قبل،كما نلحظ أنه يتناولها وهو شبه نائم، وهي ظاهرة بدأ يفكر في الحصول على قسط وافر من النوم المتواصل، بين منتصف

الليل والفجر) تمتد هذه الفترة حتى 6 ساعات عندما يصبح عمره شهراً ونصف الشهر).

***من شهر إلى 3 أشهر:**

في هذه المرحلة يقرر جسم الرضيع فجأة مد فترات الراحة التي يحظى بها بشكل متواصل،فنجده يواصل النوم طوال الليل،وهو إذ ذاك غير مطالب بإنذارنا قبل بدء هذه المرحلة، فقد رأى جسمه فجأة أن من الأفضل بالنسبة إليه الانتظار لحين الاستغراق في نوبة نعاس جديدة هادئة تعيد إغراقه في حالة "اللاوعي" اللذيذة، وأن ذلك أجدى من الصياح لطلب وجبة خفيفة لا يشعر في قرارة نفسه بأنه يحتاجها فعلاً.

فصحيح أن بعض الوجبات تكون مقرونة بالذكريات الجميلة (استحمام، نزهة، دغدغة.. الخ) إلا أن البعض الآخر يكون أقل إثارة ولا يستحق ترك النوم.

إضافة إلى ذلك، تبدأ عينا الطفل خلال هذه المرحلة في التمييز بين الظلام والنور، كما تبدأ أذناه في التمييز بين الأصوات النهارية والليلية.

*** من 3 إلى 6 أشهر:**

تستقر خلال هذه المرحلة نوبات اليقظة والنوم لدى الصغير، وتصبح معدته قادرة على تقسيم "نوبات الجوع" على 4مرات يومياً، كما يصبح جسده قادراً على تنظيم إيقاع القلب والأوعية،بحيث يمر بمراحل من "السخونة" تملؤه بالطاقة، ومراحل أخرى من "البرودة" تستدعي الخلود للراحة والنوم، ويجد الرضيع نفسه،

خلال هذه المرحلة،قادراً على ضبط ساعته البيولوجية الداخلية لتنبيهه في نهاية كل مرحلة من مراحل النعاس ( كل مرحلة لا تستغرق ساعة تقريباً)، ليجد نفسه مهيأ لاستقبال يوم جديد بكل حيوية ونشاط، ما يجعله قادراً على البقاء في حالة تيقظ طوال النهار، والاهتمام بكل ما يدور حوله وما يمكن أن يجنيه بالتالي من تجارب.

*** من 7 إلى 12 شهراً :**

يمضي الرضيع من تجربة إلى تجربة، ومن اكتشاف إلى آخر، ومن ضمن الاكتشافات المُرة التي يعيها أن "الأب والأم" شخصان مستقلان تماماً عنه، وتتحول تلك الاستقلالية في ذهنه إلى رمز للهجر، يصبح مثاراً لقلقه وخوفه، ولكن هذا القلق يمثل تطوراً هاماً على خريطة نموه العصبي والنفسي، ويترك آثاراً على نوعية النعاس لديه، فإذا أردنا أن نساعده على التغلب على هذا القلق، علينا التمسك بالطقوس اليومية،التي تسبق النوم.

*** من 12 شهر إلى 18 شهراً :**

في هذه المرحلة يتعلم الطفل المشي والكلام والأكل،ويقوم دماغه بتخزين أكبر كم من المعلومات والخبرات، وهو شيء مثير ومرهف في الوقت ذاته، إذ يجد الطفل نفسه مجبراً على بذل أقصى ما في وسعه لنيل رضا والديه حتى لا يقل مقدار حبهما له كما يظن هو.

كما يزداد قلق الطفل من عملية الانفصال عنهما في وقت النوم وفي غيره من الأوقات، فيبدأ في ترك مقعده وفراشه،بعد أن يكون قد تعلم الحركة بحثاً عنهما،لذلك يصبح من الضروري إخطاره قبل تركه في هذه المرحلة بالذات وتنبيهه إلى أننا سوف نتركه في رعاية شخص آخر على أن نعود إليه بسرعة، وينصح بترك علبة موسيقى أو كتاب مصور في متناول يده، لتقترن تلك اللحظات في ذهنه بالاستقلالية والمتعة.

***من 18 إلى 3سنوات**

في هذه المرحلة، تشهد حياة الطفل زخماً من التجارب والانفعالات، بعضها قوي والبعض الآخر اقل قوة. وفي وقت النوم،يزدحم رأسه بالمشاعر والأحاسيس الجميلة والمزعجة على حد سواء.إلا أن الإرهاق الجسدي يتغلب عليها فيتغلب عليه النعاس. ويمر الطفل قبل ذلك بمرحلة بين الوعي واللاوعي تتحول فيها الأحداث والظلال المألوفة إلى أشباح وسحرة، فيتحول صوت المكنسة الكهربائية، الذي يسمعه يومياً مثلاً إلى أصوات حيوانات متوحشة.. الخ.لذلك،من الطبيعي أن يقفز في منتصف الليل من مهده وهو يصيح. ولا داعي لزجره أو تعنيفه في هذه اللحظات، لأنه في حاجه لأن يطمئنه أحد.

## كيف تساعدينه على النوم؟

خذيه للنوم ما أن تشعري بأن جسده بدأ يميل للاسترخاء، ولا تنيميه بين ذراعيك. بل يفضل وضعه في غرفته الخاصة، أو في غرفة يكون فيها منعزلاً عن الناس.

قبل تركه، اهمسي في أذنه: "نم هانئاً، أيها الصغير" فهذه العبارة المطمئنة تلعب دور الإشارة لبدء مرحلة النوم إذا مورست كطقس يومي.

اتركيه فور وضعه في مهده، ولا تدعيه يمسك طويلاً بيدك ولا تجلسي بجواره لتراقبي عملية النعاس.

إذا استيقظ في جوف الليل، امنحيه الفرصة ليهدأ من تلقاء نفسه ويعود إلى النوم، حتى لو كان ذلك مصحوباً بالصياح والبكاء.فإذا زادت النوبة على الحد، يمكنك التدخل.

## حان وقت النظافة (1)

لكي يسرع طفلك بعبور مرحلة الحفاظ إلى مرحلة النظافة نقدم لك الجدول التالي لمساعدتك على اختيار الأسلوب الصحيح لوصوله إلى هذه المرحلة.. النظيفة.. وبسرعة:

(1) – مقالة للدكتور محمد الحباشنة اختصاصي الطب النفسي لمجلة "سيدتي".

| نصائح له | نصائح لك |
| --- | --- |
| ابدأي بتدريبه على النظافة منذ أن يبلغ 18 شهراً من عمره. | إياك والغضب عندما يخطئ في هذه المرحلة |
| اختاري أشهر الصيف للبدء بتدريبه على استخدام المرحاض الصغير. | لا تلحي عليه في الجلوس وإن لم يرغب ذلك أحياناً. |
| اشتري له قعادة بشكل مبتكر ولون مبهج وضعيها في الحمام بصورة دائمة. | توقفي عن استعمال الحفاظ السميك القديم تماماً واستبدليه بالخفيف المساعد على تدريبه على النظافة. |
| لا بأس من أن يصحبك إلى الحمام فهذا يشجعه على النظافة. | لا تبدأي مرحلة التدريب إذا كنت في ظرف خاص كولادة جديدة أو تغيير الديكور أو الانتقال. |
| واظبي على أخذه إلى المرحاض عدة مرات خاصة بعد تناوله الطعام. | لا ترتبكي أو تشعري بالخذلان إذا ما بلل نفسه أحياناً، وابحثي عن الأسباب فقد تكون عابرة. |
| اثني على جهوده وإن لم تكن لها نتيجة. | لا تلحي عليه بالجلوس الطويل. |
| شجعيه على الذهاب إلى المرحاض قبل خروجكما من البيت. | لا تستخدمي أسلوب التوبيخ أو العقاب كنوع من التحريض. |

**أسباب هذه الحالة:**

**أولاً**: العوامل الوراثية فحوالي 70٪ من المصابين بالتبول اللاإرادي لديهم قريب من الدرجة الأولى "أم،أخ، أخت" لديه الاضطراب نفسه.

**ثانياً**: اضطرابات المسالك البولية ومنها التهاب المجاري البولية وانسداد المسالك البولية.

ثالثاً: التأخر في التطور، فقد أكدت الدراسات أن الأطفال المصابين بالتبول اللاإرادي تتأخر مراحل تطورهم بضعف نسبتها لدى الأطفال غير المصابين بالاضطراب.

**رابعاً**: الخلل في تدريب الأطفال على التحكم في عملية التبول.

**خامساً**: الظروف الصعبة في الطفولة المبكرة.

حيث تزداد نسبة هذه الحالة إلى الضعف عند الأطفال الذين يمرون بظروف صعبة في عمر 3-4 سنوات تشمل تلك الظروف "تفكك العائلة عن طريق الموت أو الطلاق، الانفصال المؤقت عن الأم لمدة شهر على الأقل، ولادة أخ جديد، تغيير المنزل، الدخول إلى المستشفى،الحوادث،والعمليات الجراحية".

هناك أسباب أخرى منها أن الأطفال الذين يللوا فراشهم في عمر السابعة كانوا أكثر تعرضاً لصعوبات مسلكية عاطفية من أولئك الذين استمروا بدون

تبليل الفراش، كما أن التبول اللاإرادي يكثر في العائلات المتصدعة أو شديدة الفقر،مع تكرار انقطاع عناية الأم بالأطفال وعدم توفر الغذاء الكافي والمتوازن.

**أنواع الحلول**

- الحل السلوكي:

- لوحة النجوم:طريقة بسيطة وفعالة،تتمثل في وضع جدول بالأيام والتواريخ لمدة ثلاث أشهر، وتكون الخانات كافية من حيث الحجم لكي تعلق فيها نجمة ملونة عن كل يوم يصحو فيه الطفل جافاً، وخلاف ذلك لا توضع نجمة ولا يتم توبيخ الطفل.

- وإذا كان هناك أكثر من طفل في العائلة يعاني من هذه المشكلة، تستعمل لوحة لكل طفل تعلق في غرفتهم، ويتم توزيع النجوم أو حجبها عن الأطفال صباح كل يوم، كما يكلف كل طفل بالمساعدة في تغيير الملابس والأغطية، ويتم الاتفاق مع الطفل على بعض المكافآت التي توفر عدداً معيناً من النجوم، مثال "الذهاب إلى رحلة يتطلب 10 نجوم، وشراء لعبة مرغوبة جداً يتطلب 50 نجمة وهكذا".

- الجرس واللبادة Bell And Pad: وهو جهاز بسيط يتمثل في دائرة كهربائية مكونة من صفيحتين معدنيتين "واحدة على الأقل مثقبة" توضع على الفراش وتوصل بجرس بجانب أو تحت السرير، ويتم حشو ما بين الصفيحتين وتغطيتهما بالقطن أو الشاش الطبي، ويتم تشغيل الجهاز

عندما يتوجه الطفل إلى الفراش لينام، وعندما تبدأ نقاط البول في التسرب تبدأ الحشوة بالابتلال إلى الدرجة التي تكتمل فيها الدائرة الكهربائية ويقرع جرس الجهاز، عندها يستيقظ الطفل ويغلق الجهاز ويذهب إلى الحمام ليكمل عملية التبول ثم يعود ليضع لبادات جافة جديدة،ويشغل الجهاز وينام من جديد، ويستمر العلاج بهذا الجهاز مدة أسبوعين على الأقل، أما النجاح في هذه الطريقة فهو بين 50 –100٪ وغالباً ما يحصل الجفاف لمدة أسبوعين متواصلين خلال الشهر الثاني من العلاج.

**الحل بالأدوية:**

يقرره الطبيب، ويمكن بالدواء وحدة أو بالدواء مع استعمال طريقة الجرس واللبادة أو النجوم.

التبول اللاإرادي للأطفال

- يصيب 10٪ من الأطفال في سن الخامسة.
- يصيب الذكور بنسبة مضاعفة عن الإناث.
- 2٪ من الأطفال يبللون ملابسهم مرة أو أكثر في الأسبوع.
- 8٪ يبللون ملابسهم على الأقل مرة في الشهر.

## أطفالنا في السوق مزعجون جداً جداً

- إذا لم يبدأ هذا المشوار بمشكلة، فهو حتماً سينتهي بها، والأمهات دائماً وسط المشاهد التالية:
- اشتروا لنا ! تعبنا !
- جعنا !

## تعالي نحل المشكلة:

- تفق الأم مع الأبناء للذهاب إلى السوق، فيفرح الصغار ويتحمس الكبار ويكون الجميع بمزاج جيد وجميل، إلى أن يبدأ التجوال وتبدأ الخلافات، فهذا يريد أن يشتري أولاً،وتلك تريد زيارة ذلك المحل، والثالث جاع، والرابع تعب!.
- يؤكد الأطفال، قبل الذهاب إلى السوق، أنهم سيكتفون بشراء أشياء معينة، ثم ينسون أنفسهم ويبدأون ضغوطهم المادية والمعنوية على أمهاتهم.
- يتفق الجميع على تقسيم الجولة، بين ما تريد شراءه (ماما) وبين ما تريده البنات، وما يحتاجه الأولاد، لكن الاتفاق يتهاوى بعد ساعة أو أقل.
- فما الأسلوب المريح لاصطحاب الأطفال إلى الأسواق؟
- قبل الحلول والنصائح، تعالوا نسمع الحكايات من أفواه الأمهات.

### يعاند بفظاعة

نذهب لشيء لنعود بأشياء عديدة لم نقدر على شرائها، وهذا بسبب ولدي سالم يطلب كل ما يراه، ولا يكف عن الصراخ والعويل، إلا إذا استجبت لمطالبه، وتفادياً للحرج أمام الناس والمارة، أسرع بتنفيذ رغباته، ليكف عن الصراخ، ولأكن صريحة أكثر، فأنا أحياناً أخشى أن ينظر إلي على أنني بخيلة، وأمنع عن أطفالي ما يحبون، لهذا اضطر ( وأنا على علم بأن تصرفي هذا ليس حكيماً) أن أتنازل وأنفذ الأوامر، أحياناً أقول إن ولدي لا يزال صغيراً، فعمره ثلاث سنوات فقط، ولكنني أخشى أن يعتاد هذا العناد، و أحاول أن أعوده وأدربه على عدم الإلحاح في الطلبات لكن صراخه العالي والمنفر يغلبني كل مرة.

### يلزمه سوق على ذوقه !

طفل آخر عمره ثماني سنوات ويتصرف كأنه وليد، كلما قررنا الذهاب للتسوق يحدث نفس السيناريو ولكنه يصر بأنه لا يشعر بالجوع، وما أن ندخل أول محل في السوق حتى أجده يسألني: متى نخرج؟ فهو جائع! تصوروا أن رحلة التسوق من بدايتها تبدأ بطلب العودة، لأنه جاع والمشكلة هي إن جلسنا لتناول الطعام في أي مكان، فسرعان ما يشعر بعدها بالنعاس ولا يقدر على متابعة السير والتنقل في المحلات!.

قررت مرة أن أحمل معي بعض الساندويشات الخفيفة،كي يسد بها جوعه، ولكن واجهت مشكلتين. أولاً بعض المحلات ترفض السماح بإدخال الطعام،

والمشكلة الثانية هي أن علاء لا يحب الساندويشات المنزلية، ويطلب أن اشتري له من محلات الوجبات الخفيفة أو المطاعم ما ينغص علي هو أن رحلة التسوق تبدأ وتنتهي بالتفكير بالطعام، وهذا مرهق جداً فأنا لا أستمتع أبداً بهذا المشوار، وأصبحت أتردد كثيراً عندما أفكر في الخروج.

**تريدني أن أحملها كل لحظة**

عندما أذهب للسوق اصطحب معي ابنتي ( 7 سنوات) وأختها (3 سنوات) وأنا أحب كثيراً أن أتجول معهما في السوق واشتري لهما اللعب والملابس وشرائط الشعر الملونة،ابنتي الصغرى لا تسبب لي أية مشكلات، فهي تجلس بهدوء في عربتها، تغني لنفسها،تأكل تتحدث وتضحك وعندما تتعب تنام.

أما الكبرى،فعلى العكس تماماً، فبعد ربع ساعة من السير، أجدها تتأفف تعباً وتطالب باستراحة سريعة وليس هذا فقط فهي تشكو أيضاً، أن أختها تجلس بعربة ولا تشعر بأي تعب، بينما هي تمشي على قدميها مسافة طويلة، شرحت لها بأن أختها ما زالت صغيرة، لهذا تجلس في العربة، وأفهمتها بأنها عندما كانت في مثل سنها فإنها كانت أيضاً تجلس في عربتها، لكنها كبرت الآن، ومع ذلك فإن احتجاجها لا ينتهي، ولهذا بدأت أقسم الجولة، كأن نمشي لمدة ساعة أو أقل قليلاً، ثم نجلس للاستراحة وهكذا أنا أعلم أننا لا نستطيع بهذه الطريقة أن نشتري كل ما نحتاجه في جولة واحدة، ولكنني لا أجد حلاً آخر.

### أرفض هذا المحل!

سيدة أخرى تقول: ما يدهشني هو كره ابنتي (6 سنوات) لمحل معين أقصده دائماً، وربما يعود كرهها هذا لتأخري في هذا المحل، فأنا أفضله كثيراً، وأجد دائماً عنده ما يناسبني، حين نستعد لجولة تسوق، فإن أول ما تسألني عنه ابنتي، هو إن كنت سأقصد ذلك المحل أم لا؟ فإن قلت لها نعم، ترفض مرافقتي قائلة، إني أتأخر في ذلك المحل وهي تشعر بالملل.

وجدت أخيراً الحل الأمثل معها، وهو أن أعدها بأنني سأقصد المحل في آخر المشوار، بعد أن أصطحبها إلى محلاتها المفضلة، وبما أنني سأمنحها كل الوقت لتفعل ما تريد، وتقضي حاجياتها بنفسها، فلا بد أن تعاملني بالمثل وتترك لي بعض الوقت، والاتفاق بيننا الآن ساري المفعول وناجح!.

جولة ناجحة مع أطفال من 3 إلى 5 سنوات

- إذا كنت أماً لأطفال تتراوح أعمارهم ما بين الثالثة والخامسة؟. فالدليل التالي يفيدك:

## الأسلوب الصحيح

- احملي معك لعبة جديدة، ولا تعطيها لطفلك إلا في السوق كي ينشغل بها، على أن لا تكون اللعبة معقدة لكي لا يوجه لك أسئلة ويطلب توضيحات كثيرة.

- خذي معك عصيراً،بسكويتاً،أو ساندويشاً ناوليها لطفلك عندما يجوع.
- إذا كان الطفل صغيراً،فمن الأفضل استخدام العربة كي يستريح وينام حينما يرغب.
- اجعلي من الذهاب إلى السوق نزهة يستمتع بها الطفل، اخبريه بمسار الجولة قبل الخروج والأشياء التي سيراها كي لا يتعبك.

## الأسلوب الخطأ

- لا تستجيبي لطلباته غير المقبولة أبداً، مهما كانت الأسباب فهو سيعتادها انهريه وكوني حازمة ولا تشرحي كثيراً.
- لا تتوقعي بأنه سيلتزم بكل توجيهاتك، فهو لا يزال صغيراً.
- الطفل الأكبر يفضل تدريبه على ترك العربة ولكن لا ترغميه على المشي مسافات طويلة جداً.
- لا تأخذيه لمحلات اللعب فوراً، ظناً منك أنه سيترك لك حرية التنقل بعدها حددي محلاً له وعدة محلات لك كي يترقب ويصبر.

## جولة ناجحة مع أطفال من 6 إلى 8 سنوات

- إذا كنت أماً لأطفال تتراوح أعمارهم ما بين السادسة والثامنة فالدليل التالي يفيدك:

- الطفل الذي يجوع دائماً في السوق من الأفضل إعطاؤه سندويشاً مسبقاً في البيت.
- عند التعب، خصصي وقتاً للراحة على أن يكون في منتصف الجولة، كي يعلم الطفل بأنه لم يبق إلا النصف الثاني من المشوار فقط !
- إذا كان التسوق لا يشمل حاجيات الأطفال فمن الأفضل تركهم في المنـزل.
- لا تتبعي أبداً أسلوب المساومة، اجعلي رفضك قاطعاً ولا تقدمي تنازلات.
- فكري بأن تصحبي معك صديقة أو رفيقاً لطفلك يتسلى ويلهو معه، ويترك لك حرية التحرك.

## اختاروا الوقت الملائم

الأخصائي وخبير الجلسات النفسية العائلية "إيرول سيليورت" يقدم الدليل التالي للأمهات والآباء قبل القيام بجولة التسوق مع الأطفال أو تقرير موعدها.

- ينبغي الاعتراف منذ البداية بأن كل شيء في مثل هذه الجولات لن يكون على ما يرام، فالتسوق بحد ذاته نشاط للكبار، ومهما فهم الصغار هذا واستوعبوه أو فرحوا بالمشاركة فيه،يبقى أن قدرتهم على تحمل هذا النشاط أقل من قدرة الكبار.

- لكل طفل حالة مزاج يومية تتراوح بين الحيوية، النشاط، السكينة، والملل، فإذا كان طفلك من الذين يكون مزاجهم حيوياً في الصباح، فمن الأفضل أن تختاري جولة التسوق في هذا الوقت، أو على العكس، إذا كان مزاجه الحيوي بعد الظهر.
- الأب أقل صبراً على تحمل طلبات الأطفال، ومع ذلك فإن جولة تسوق يقوم بها الأب و ابنه وأطفاله الذكور الصغار ستكون ناجحة، إذا لم تكن طويلة.
- لا تكافئي أبداً هدوء طفلك في السوق،بالنقود أو الحلوى أو الهدية، ولتكن مكافأتك معنوية كي يفهم من تصرفه الحسن جزء من السلوك الطبيعي الذي ينبغي الاعتياد عليه.
- توقعي دائماً أن الأطفال يمكنهم مفاجئتك ، فلا تسرعي بإظهار انزعاجك أو غضبك، لأن ما يؤثر بهم حقاً هو حزمك وليس انفعالك.
- ضعي برنامجاً للتسوق وميزانية الجولة قبل قيامك بها.
- تذكري أن الطفل الذي يشكو يمكنه أن ينسى شكواه بسرعة، إذا استطعت إشغاله بمشاركة تمنحه الحماس.
- إذا وجدت صعوبة في جولة تسوق ناجحة لشراء ما يلزمك ويلزم أطفالك في وقت واحد، ضعي برنامجاً لأكثر من جولة في أيام مختلفة.

- كوني حازمة في إفهام الصغار بالميزانية التي وضعتها وإذا ألحوا على شراء أشياء أخرى غير متفق عليها، اطلبي منهم أن يشتروا من مصروفهم الخاص، وبالطبع يمكنك إقراضهم المبلغ في السوق، شرط أن تأخذيه منهم بالفعل في البيت، لا تتراجعي شفقة أو عطفاً، فهذا يضعف شعورهم بالالتزام والمسؤولية.

**غذاء صحي.. وغذاء أصح**

إن أطفالنا الصغار (بين 6 و 12سنة) يتأثر غذائهم بالمحيطين بهم، وخاصة في المدرسة، ويمكن للأمهات أن يكتشفن في تعامل أطفالهن مع الغذاء في هذه المرحلة من أعمارهم الخصائص التالية:

- عدم رغبتهم في الجلوس إلى مائدة الطعام.
- تناول الطعام بسرعة و الإسراع للعب أو مشاهدة التلفزيون.

ومع ذلك، يملك الأطفال قدرة خفية للدفاع عن أنفسهم وصحتهم وحاجتهم للغذاء، وتستطيع الأمهات معرفة مدى تمتع أطفالهن بالصحة العامة والغذاء المتوازن من خلال مراقبتهن للتالي:

- أن يكون طول الطفل ووزنه مناسبين لعمره.
- أن يتحلى بقوام معتدل ويكون نمو عضلاته جيداً.
- شعره لامع.

- شهيته للطعام طبيعية.
- يتمتع بالنوم الهادئ والمريح.
- حيوي ونشيط وسلوكه معتدل.

## لا تعتمدي على الأغذية في المدارس

الدكتورة عذراء العقيل تشير إلى ملاحظات أثبتتها بعض الدراسات عن القيمة الغذائية للأطعمة المقدمة في المدارس، والتي تخلص إلى نتيجة تؤكد ضرورة ألا تعتمد الأم على هذه الأغذية كمصدر غذاء رئيسي لطفلها أثناء النهار، فمعظم هذه الأغذية:

- لا تتضمن اللبن الذي يعتبر مصدراً مهماً للكالسيوم.
- لا تتضمن الفواكه الطازجة التي تعد مصدراً جيداً للفيتامينات والمعادن والألياف.
- افتقار نسبة كبيرة منها لعنصري الحدي وفيتامين C.

| نموذج مثالي لغذاء الأطفال اليومي | |
|---|---|
| الغذاء | كميات الغذاء اليومية المناسبة<br>العمر العمر<br>من 6 إلى 9 سنواتمن 10 –12 سنة |

| | | |
|---|---|---|
| الحليب | 2- 3 أكواب | 3-4 أكواب |
| البيض | بيضة واحدة | بيضة واحدة |
| لحوم أسماك ودواجن | قطعة صغيرة (60 جراما) | قطعة متوسطة (90-120جراما) |
| بقول | ربع كوب مطبوخ مرتين أسبوعياً | نصف كوب مطبوخ مرتين اسبوعياً |
| أرز مكرونة بطاطا | ربع كوب مطبوخ 3 مرات اسبوعياً | ثلث كوب مطبوخ3 إلى 4مرات أسبوعياً |
| خضر مطبوخة | ربع كوب مطبوخ 3 مرات اسبوعياً | ثلث كوب مطبوخ3 إلى 4مرات أسبوعياً |
| خضر طازجة | ربع كوب يومياً | ثلث كوب يومياً |
| فاكهة غنية بفيتامين C | حبة واحدة | حبة واحدة |
| فاكهة متنوعة (تفاح، موز، | حبة واحدة | من حبة إلى حبتين |

| | | |
|---|---|---|
| وكمثرى وخوخ) | | |
| خبز | 3 شرائح | 4-5 شرائح |
| أغذية أخرى (حلوى، حبوب إفطار شوكولاته عصائر) | كميات معتدلة | كميات معتدلة |

## يريد أن يلبس مثل أخيه الأكبر!

- طفلي الصغير عمره 3 سنوات، وقد بدأ يسبب لنا إزعاجاً وإرهاقاً، فهو يطالب بكل ما نقدمه لأخيه الأكبر والذي يبلغ عمره الآن 6 سنوات، ورغم أني ووالده نفهمه دائماً بأن هناك فارقاً بين أخيه وبينه وأن ما يناسب أخاه لا يناسبه إلا أنه يصر ويلح ويملأ البيت صراخاً،وما أزعجني مؤخراً رفضه لكل الملابس إذا لم تكن مثل ملابس أخيه الأكبر تماماً ! هل من حل؟

- يقول خبير الجلسات النفسية العائلية إيرول يشيليورت:

- من الطبيعي أن يقلد الأطفال الصغار أخوتهم الأكبر سناً، وطفلك الآن في الثالثة من عمره، وهو السن الذي يتشبث به الصغير بالشخصية التي اكتشفها في

نفسه،وهي هنا الشخصية التي شجعه والداه على اكتسابها بالإضافة إلى ميوله الطبيعية. فإذا كنت في البداية قد رضخت لمطالبه فهذا يعني أنك وضعت بنفسك صعوبات لتغيير أسلوبك، كوني حازمة من الآن ولكن دون أن تشعري الطفل الأصغر بالحرمان، أخبريه أن بعض الملابس سيبدو بها أجمل، وستكون مريحة له أكثر إذا لم تشبه ملابس أخيه الأكبر، خاصة إذا كان طفلك الأكبر ينزعج من هذا التقليد،وهو ربما يكون كذلك لأنه يشعر وكأنه أصبح هو كالصغار فيما يشعر الصغير وكأنه أصبح كالكبار. هذه المفارقة ستدركينها من دون شك أثناء مناقشتك الأمر مع صغيرك. وفي كل الأحوال أرى من المفيد الاستئناس بالملاحظات التالية:

- لتكن ملابس الطفلين أحياناً متشابهة،وخاصة في الرحلات وبعض أيام العطل.
- شجعي الطفل الأكبر على تقديم هدايا من الملابس لشقيقه تكون مختلفة عن ملابسه.
- لا تقولي أبداً للصغير أنك لم تجدي قياسه من الملابس التي اشتريتها لأخيه الأكبر، إذا لم يكن هذا صحيحاً تماماً.
- شجعي الطفل الأصغر على تكوين ذوق خاص به وابتعدي عن مقارنته بأخيه.

# الربيع فرصة الأطفال لاكتشاف الطبيعة

# الربيع فرصة الأطفال
# لاكتشاف الطبيعة

جلس أفراد العائلة يتسامرون في إحدى السهرات ويتفقون على القيام بنزهة في صباح اليوم التالي الذي يصادف بداية عطلة الربيع.

تطرق الحديث بهم إلى الحدائق والبساتين وحب الطبيعة،وكان حرص الأم بالدرجة الأولى أن يهتم الأطفال بنظافة أيديهم وملابسهم فلا يدعونها تتسخ، أما الأب، فوعد بإقامة أرجوحة، في ما بدأ الأطفال يعلنون فرحهم وحماسهم. وفجأة سألت خالة الأطفال التي كانت في ضيافتهم عما يحبه كل فرد من أفراد العائلة في الطبيعة، فقالت الأم:أحب الأشجار والهواء النقي وقال الأب: أحب بعض النباتات البرية والشواء،أما الأطفال فقد كانت مفاجأة عندما قال الأول: أحب الفراشات والنحل، وقالت الطفلة: أحب التراب، بينما قال الطفل الأصغر: أحب الحشرات!.

كيف يحب أطفالنا الطبيعة؟ وهل نوافقهم وندعهم يكتشفونها أم نعترض؟ ولماذا؟

في الوقت الذي تتضايق فيه بعض الأمهات من علاقة أطفالهن بالطبيعة، التي قد تسبب الإزعاج أو الأذى، تشير معظم الدراسات الحديثة إلى أن اكتشاف الطفل للطبيعة ومعرفته لها وحبه لتفاصيلها، أمر ضروري ومهم ويساهم في تكوينه النفسي والصحي.بل إن دراسة طبية بريطانية ظهرت مؤخراً أشارت إلى أن لعب

الأطفال الصغار بالتراب مفيد جداً لتقوية جهاز مناعتهم، حيث يعتاد هـذا الجهـاز ويتآلف مع بعض أنواع الطفيليات، مما يعزز من مقاومته لها.

ويشبه الدكتور الأمريكي بنجامين سبوك مناعـة الطفـل هـذه، بالمناعـة الـتي يكتسبها العمال الذين يعملون في الهواء الطلق، والتي عـادة مـا تـوفر لهـم صـحة ونشاطاً أكثر بكثير من الموظفين والعاملين في الغرف المقفلة.

**درس الطبيعة الأول**

لكن السؤال الذي يمكن أن يطرحه الأهل هـو: كيـف نعلـم أطفالنـا حـب الطبيعة؟ وما هـي الحـدود السـليمة لاكتشـافهم تفاصـيلها، كالتـراب والنباتـات والحشرات؟ وما هو المفيد منها والمؤذي؟

الدراسات القديمة والحديثة المتعلقة بشؤون الطفل ونموه، ما زالت تؤكـد أن المولود بعد عدة أسابيع من الولادة يبدأ بملاحظة الضوء والشجر ، فحركة أغصان الأشجار تثيره وتبهجه، إنها غريزة حب الطبيعة والانجذاب نحوهـا من البداية، وما علينا هنا إلا أن نعزز هذا الحب في نفسه ونبـدأ بتعليمه درس الطبيعة الأول.

في البداية، على الأم أن تفهم أن كل عام من عمـر طفلـها يكسـبه قـدرات جديدة واستيعاباً أكبر، فكوني على دراية بقدرات طفلك الذهنية المناسـبة لعمـره، وماذا يمكنك قوله كي يفهمه ويستوعبه.

بصورة عامة، لا يمكنك تعليمه أسماء الزهور والورود وهو لا يـزال في سـن الثانية،ابـدأي بالتعليق على أهمية الطبيعة الـتي حولـك وكـم هـي جميلـة، ورددي بعض العبارات البسيطة التي تعبرين فيها عن غبطتك بما ترينه.

اذكري الأسمـاء البسـيطة مثـل: شـجرة، وردة أو عصـفور، إلى أن تصـلي تدريجياً لتفاصيل أدق.

والأهـم من كـل هـذا، هـو أن تحـاولي الاستمتاع بـالخروج إلى الأمـاكن الطبيعية كثيـراً، فبدلاً من اصطحاب طفلك دوماً إلى الأسواق، تنـزهي في الحديقة العامة أو على ساحل البحر، أو في ساحة مليئـة بالحمـام لتفسـحي أمامـه فرصـة التعرف على الطبيعة والشعور الحقيقي بها ثم تعلم ما يشاهده فيها.

**طفل العام الواحد: هذه ورده.. هذا عصفور**

رددي أمامه كلمات بسيطة ومختصرة و أنت تشيرين وتقولين مثلاً: عصـفور، هذا عصفور، أو قولي: شـجرة.. وردة، ابتسـمي وأنـت تـنطقين بهـذه الكلمـات ورددبها بصوت واضح وعبري بحب عنها، فملاً، إن فاجأتك نسمة هواء وأنت في حديقة المنزل مع طفلك،فـاستنشقيها واصطنعي تعبيراً مضحكاً وقولي: إنه الهواء.. الهواء.

## طفل العامين: العصفور في العش.. الوردة جميلة

بإمكانك تكرار جمل بسيطة مثلاً: ما أجمل هذه الوردة، والعصفور في العش والسنجاب يقفز.

في هذا العمر يستطيع طفلك أن يحفظ عبارة مكونة من كلمتين في الغالب لذلك أكثري من الحديث معه عن كلمات من الطبيعة وعززي قاموس مفرداته.

## طفل الثلاثة والأربعة أعوام: ما الفرق بين الزهرة والوردة؟

الفضول يدفعه الآن للسؤال عن كل شيء، فاكثري من نزهاتكما في الأماكن المفتوحة لتمكنيه من سؤالك عما يراه، فعندما يطرح عليك سؤالاً وتجيبينه، فإن الإجابة ترسخ في ذهنه، أكثر مما لو لقنته الأشياء من دون فضول منه.

ابدأي الآن بذكر تفاصيل أكثر، كأن تقولي: هذه وردة وهذه زهرة، وبهذا تعطينه الفرصة لسؤالك عن الفرق بين الاثنتين، حاولي وبأسلوب بسيط وواضح ومختصر شرح الفرق، كأن تنبهيه إلى شكل الأوراق والساق.

ابدأي بذكر أنواع بعض الطيور وأسمائها، وكيفية عيش كل منها، كأن تقولي: البط يعيش قرب البحيرة لأنه يسبح، والدجاج يعيش على الأرض، أما الحمام فيطير في السماء.

## طفل الخمسة أعوام:

الأسلوب الأفضل في هذا العمر لرسم الطبيعة استعمال أدوات الرسم ليرسم لك الأشجار والزهور والفراشات، وتعتبر هذه المرحلة مهمة جداً، لأنها مرحلة ما قبل المدرسة، فبمجرد أن يبدأ طفلك الدوام المدرسي،يكون قد كون مسبقاً قاموساً لغوياً جيداً ويصبح دور المدرسة في التعليم دوراً مكملاً لما زرعته أنت فيه، ومهمتك ستكون أسهل حتماً.

عندما تخرجان معاً للنزهة،اطلبي منه بعد عودتكما أن يرسم لك ما شاهده من مناظر طبيعية ثم يريك إياها وهو يقص عليك ما رآه وكأنه يحكي لك قصة. أسأليه عن اسم الحشرة التي كانت على ساق الشجرة، اسم الطائر الذي وقف على سور الحديقة، وغيرها من التفاصيل، كوني صبورة، فأنت في النهاية تلاعبينه ولا تأخذي دور المدرس الصارم فطفلك صغير السن وما زال يتعلم.

### دعيهم يتمتعوا تحت إشرافك

عندما تمضين مع أطفالك نزهة أو إجازة في الهواء الطلق فإن بعض الإرشادات قد تكون مفيدة وتساعدك على الإشراف على صحة وسلامة أطفالك بسهولة:

- **الطعام**: يجب الإكثار من شرب المياه المعدنية وتناول الخضراوات، ولا تنس غسل الفواكه جيداً وتقشيرها قبل تناولها، ابعدي الأطفال أيضاً عن تناول مشتقات الألبان إذا ما أحسوا بأي تلبك معوي أو ألم في المعدة.

-**البحر**:يستطيع الطفل من شهره الخامس الغطس في مياه البحر الفاترة من دون أي خطر عليه، فيما يتحمل الأطفال الأكبر سناً المياه الباردة بشكل أكبر.دعي طفلك يلعب ويتخبط في الماء تحت مراقبتك وإذا ما بدا عليه الخوف، فلا تجبريه على الاستمرار، بل كرري معه المحاولة بعد عدة أيام.فالأطفال خلال الأيام الأولى على الشاطئ عادة ما تعتريهم بعض الاضطرابات العابرة مثل الخوف أو القلق، ولكنها سرعان ما تزول بعد أن يعتادوا المكان ويطمئنوا للأشياء المحيطة بهم.

-**الحرارة**: أفضل مناخ يناسب الأطفال هو هواء الجبل أو شاطئ البحر إلا أن التغير المفاجئ في درجات الحرارة قد يسبب للطفل بعض الاضطرابات العابرة، فلا تدعي طفلك يلعب تحت أشعة الشمس المباشرة لفترات طويلة، خاصة في منتصف النهار ، حتى لا يتعرض لضربات الشمس ، التي يمكن أن تصيبه بحمى شديدة، ولا تنسي أثناء النهار، إعطاءه جرعات صغيرة من الماء بين الحين والآخر، أما إذا كان الجو بارداً، خاصة أثناء الليل، فاحرصي على أن تكون ملابس طفلك ملائمة لطبيعة الجو وتوفر له الدفء والحماية الكافية.

-**الحشرات**:أهم ما يخص هذا الأمر لسعات النحل و الدبابير التي يتبعها ألم خفيف ثم بقعة حمراء في موضع الإصابة، وأحياناً تكون لها تأثيرات تحسسية. وفي مثل هذه الحالات، عليك نزع الإبرة من جلد الطفل بحذر

حتى لا ينشق كيس السم بداخل الجرح، ثم مصي الجرح جيداً حتى لا يبقي أي سم فيه. وأعطي الطفل بعد ذلك مضاداً للدغ الحشرات.

- **الشمس**: لا يتسبب التعرض للشمس في أي ضرر للأطفال. إذا ما كانوا يضعون كريماً واقياً غير حساس. ومن الأفضل رش الطفل بالماء بين الحين والآخر مع تغطية رأس بقبعة.

- **القيلولة**: هذه الفترة مهمة جداً للطفل أثناء الرحلات، خاصة في الأجواء الحارة، فاحرصي على أن يأخذ طفلك قسطاً من الراحة خلال النهار، بأن يتمدد في مكان ظليل ورطب وجيد التهوية، من دون الخوف أن يؤثر ذلك على نومه في الليل.

**لا تهددوا أطفالكم بالحب !**

على الرغم من وجود ظاهرة العنف ضد الطفل داخل محيط الأسرة العربية إلا أنها لم تسجل إحصائياً في حين نجد أن المجتمعات الغربية توضح هذه الظاهرة بالأرقام. ففي أميركا هناك حوالي 2000 طفل يموتون سنوياً بسبب العنف الأسري.

هذا ما أوضحته د.سهام عبد الرحمن الصويغ،الأستاذة المشاركة في جامعة الملك سعود قسم علم النفس ومديرة مركز الأبحاث في الرياضة.

تعرف د. سهام العنف المعنوي، العاطفي أو النفسي، بأن التصاق الطفل العاطفي بوالدته منذ الساعات الأولى لولادته يظهر باعتماده الكلي عليها

ويتطور هذا الاعتماد الجسدي إلى تعلق عاطفي مما يساعده على تنمية الإحساس بالأمن، وأي خلل في ذلك يسبب له اضطراباً عاطفياً.

كيف يحدث الخلل هنا؟ وهل هذا الخلل يعني العنف؟

تحدد الدكتورة سهام الخلل بالعوامل التالية:

❖ **التهديد بسحب الحب**

يلجأ بعض الأهل والمربين إلى استغلال تعلق الطفل العاطفي بهم في محاولة التأثير عليه وتوجيه سلوكه فيكررون عبارات "أنا زعلانة منك لأنك قمت بكذا" "وأبوك سيسافر ويتركك لأنك قمت بكذا" وهكذا تتوالى هذه الجمل في محاولة للتأثير على الطفل لضبط سلوكه.

والطفل هنا يشعر بذلك من نبرات الصوت الغاضب أو من تعابير الوجه الصارمة مثل أن تقول الأم لطفلها لا يمكنك تناول الحلوى، وعندما يبكي تبدأ بالتوبيخ واللوم ويرتفع صوتها بالتهديد. فالطفل في هذا الموقف حرم من شيء يحبه، وبدلاً من أن تشرح له السبب في ذلك مثل "أنا أعرف أنك تحب الحلوى ولكن لا يمكن أن أسمح لك بتناول الكثير منها لأنها تؤذي أسنانك".

تصب عليه نوبات الغضب وأساليب وكلمات قاسية تشعر الطفل بعدم الحب والقبول.

❖ الحب المقرون "المشروط"

إن الطفل لا يدرك عمق العلاقات السائدة، لذلك فإنه يحتاج إلى الشعور بحب من حوله ممن يقومون برعايته في جميع الأحوال،ويتكرر الاضطهاد العاطفي الذي يتعرض له الأطفال نتيجة استخدام أساليب توجيه وكلمات قاسية مشحونة بنوبات غاضبة.

❖ الإهمال العاطفي

هذا النوع من العنف يؤدي لعدم توفر العاطفة اللازمة والكافية للطفل في السنوات الأولى من عمره وتظهر آثاره في المراحل اللاحقة لنمو شخصيته وتبين د. سهام أن جميع الآباء والأمهات لا يعانون من نقص الحب والعاطفة تجاه أطفالهم، ولكن الخطأ الذي يقعون فيه هو عدم الاهتمام أو ربما عدم المعرفة بكيفية إيصال هذا الحب إلى الطفل فمثلاً يرى الطفل والده صامتاً أمام التلفاز وهو لا يدرك أن أباه يشقي في العمل لأجله ويحتاج إلى الراحة، ولا يصل الحب إلى الطفل عندما تمضي الأم الوقت في المنزل مشغولة بأعمالها، فالطفل يحتاج إلى الشعور بالحب بطريقة حسية مثل قضاء بعض الوقت الممتع معه، في نشاط خاص كالقراءة له أو اللعب معه أو التحدث إليه أو الخروج في نزهه خاصة به تؤكد تواصله مع أهله.

❖ التخمة العاطفية

إذا اعتبرنا إهمال التعبير عن الحب اضطهاداً، فالتخمة العاطفية المتمثلة في الحماية الزائدة تعتبر اضطهاداً أيضاً لأنها لا تترك للطفل مجالاً للنمو الطبيعي.

وللمثال:الأم التي تخاف على طفلها من التعرض إيذاء الآخرين فتحرمه من الاختلاط بهم.

والمربية التي تلاحق الطفل وتمنعه من المشي والجري واكتشاف الأشياء.

وهكذا نجد أن التخمة العاطفية تحرم الطفل من تعلم المشاركة وبناء الثقة بالنفس والشعور بالاستقلال.

**العنف المادي**

تعتبر د. سهام أنه من المؤسف والخطير مناقشة استخدام الضرب كوسيلة للضبط سواء في البيت أو المدرسة وتطرح سؤالاً: هل وصل اليأس والضعف بالإنسان لاتخاذ أقصر الطرق وأسهلها مهما كانت مؤلمة ومهينة لإنسانية الطفل؟ وهل يعطينا ضعف الطفل الحق أن نستخدم سلطتنا الجسدية عليه؟وتؤكد أن معظم الدراسات التي بحثت في استخدام العنف كوسيلة للضبط توصلن أن العنف لا يولد إلا العنف.

**انتبهي إلى هذه الآثار**

## تبين سهام الصويغ آثار العنف المعنوي والمادي في النقاط التالية:

- الأطفال الذين يمارس عليهم العنف يعانون من السلبية والخوف الشديد.
- محصولهم اللفظي متدن لقلة التفاعل اللغوي داخل الأسرة.
- قدرتهم على التعبير عن أنفسهم محدودة.
- يجدون صعوبة في تكوين علاقات حميمة وواثقة مع الآخرين.
- تقديرهم للذات سلبي ولا يستطيعون الاستمتاع بالحياة.

## أطفال يكذبون

## وأطفال يحلمون

بين الكذب والمبالغة والخيال مسافات شاسعة، فإذا جنح خيال الطفل في إضافة شيء من المبالغة أو الخيال على القصص الحقيقية فلا تنظروا إليها باعتبارها أكاذيب. هذا ما تؤكده الباحثة الاجتماعية فوزية القيسي الاختصاصية في علم نفس الطفل وتقول أن اتهام الأطفال بالكذب مسألة خطيرة تسيء للطفل وفي أحيان كثيرة تسبب له مشاكل نفسية.

## ماذا يقول الأطفال؟

• تقول ديمة (9 سنوات) أن مشكلتها مع أهلها بالدرجة الأولى، أنهم ينظرون بعين الشك لما تقوله وهذا الشك يجعلها تفكر بأن عائلتها لا تصدق ما تقول،

كل ما تفعله أنها تروي الحكايات لأهلها عن معلماتها وصديقاتها وعوائل صديقاتها بشيء من المبالغة حتى تبدو مهمة أمام الآخرين أما ديمة موظفة في إحدى شركات الاتصالات.ترى أن ديمة تختلق الحكايات وتقصها على أنها حقيقية.

• فراس (11 سنة) له قصة أخرى وقد استطاع الرد على أهله بطريقة وجدها مناسبة وهي اللجوء إلى كتابة كل ما يريد أن يخبره للآخرين.

يقول:"لم أتجه للكتابة بسبب حبي للآداب أو أنني أريد أن أصبح كاتباً بل إن اتجاهي علمي وأتمنى أن أكون رائد فضاء ذات يوم،لكن معاملة أهلي أجبرتني على هذا الأسلوب". في دفتر أنيق وصغير رسم عليه فراس نجوم وكواكب زحل والمريخ والزهرة نقرأ بعض ما كتبه "عندما سأذهب ذات يوم قريب للفضاء وأعود لن أخبر أهلي بما شاهدته هناك، هم الآن لا يصدقونني وفي المستقبل القريب وعندما يصدق كل العالم أنني ذهبت للفضاء الخارجي سوف يعرفون أنني لست كاذباً، لقد حزنت عندما ضحك مني أخي".

أما والد فراس، وهو موظف كبير في أحد البنوك، فيقول : تفكيري عملي ولا أريد لأبني أن يعيش في الأحلام، عليه أن يفكر في دراسة إدارة الأعمال أو الهندسة و إذا أُتيحَتَ له مجال فسوف يقص علينا كل يوم عشرات الأخبار والحكايات الوهمية.

**ما هو المفيد؟**

**تعلق الباحثة الاجتماعية فوزية القيسي على هذه الحوادث قائلة:**

إن الخلل فعلاً يكمن في الأهل، وعلينا أن نؤكد هنا أن المبالغة والخيال من مميزات الطفولة بل وحتى المراهقة والفتوة، وهذا لغرض جعل الآخرين أكثر اهتماماً بهم أو بحكاياتهم، وتضيف القيسي قائلة : إن نتائج هذه المعاملة السلبية تثمر مزيداً من الانحسار في العلاقة الصحية بين الطفل وعائلته،ومن ثم بين الطفل والمجتمع، وتولد مشاكل نفسية مظاهرها العزلة وعدم الثقة بالنفس.

وتنصح الباحثة الاجتماعية الأهل بالاهتمام بما يرويه أطفالهم لغرض تنمية ثقة النفس فيهم.ومن الخطورة التسرع باتهامهم بالكذب قبل أن تفهم ما يحبونه من مبالغة أو خيال.

**ماذا يحبون أن يقرأوا؟**

إذا رغبت بمعرفة أنواع الكتب التي يحب طفلك أو طفلتك قراءتها حاولي أن تكتشفي ذلك من خلال الاختبار التالي:

1- اطلبي من الطفل أو الطفلة أن يختار إحدى الكلمات التالية:

عصفور - وردة - تفاحة -منظر طبيعي -وجه

النتائج:

إذا اختار:

- العصفور: يحب قراءة قصص تحكي عن الحيوانات والطبيعة.
- الوردة: يحب الحكايات الخيالية والكتب التي تروي قصصاً عن شخصيات غير واقعية.
- تفاحة: يحب القصص الطريفة والفكاهية.
- منظر طبيعي: يفضل قراءة كتب التاريخ والبطولات.
- وجه: يحب القصص المشوقة التي تحتوي على حبكة أو مغامرات وطرح.

**نصيحة:**

- اسألي الطفل إذا كان يرغب باختيار أكثر من صورة، فإذا كان راغباً بذلك فهذا يؤشر إلى استعداده لقراءة أكثر من نوع.
- شجعي الطفل على عدم الاكتفاء بما يحب قراءته ونمي لديه حب المعرفة والاطلاع على أنواع مختلفة من الكتب ولكن من دون إلحاح أو إكراه.
- تختلف هواية القراءة بدرجتها وأسلوبها بين طفل وآخر والأفضل أن تهيئي للطفل جواً مناسباً للقراءة وأن تشجعيه باهتمامك أنت نفسك بالقراءة ومواظبتك عليها.

(هذا الاختبار يناسب الأطفال من عمر 6 إلى 14 سنة)

**العقاب لا يحقق التأديب**

عقاب الأطفال خاصة العقاب الجسدي يجعلهم عدوانيين وغير مندمجين في المجتمع عندما يكبرون.

البحث فحص 800 أسرة واكتشف أن الطفل الذي يعاقب مرة واحدة في الأسبوع تظهر عليه أعراض التصرفات غير المهذبة بعد سنتين، وكلما زاد العقاب كلما ساءت الأخلاق.

الخبراء البريطانيون تشككوا في نتائج البحث وقالوا إنه أغفل ملاحظة هامة وهي أن الطفل يعاقب لأنه يظهر سلوكاً سيئاً بالفعل وليس العكس، ولكنهم اتفقوا على أن هناك طرقاً أفضل من العقاب يكمن أن تحسن بها الأخلاق وتحل المشاكل النفسية التي تظهر في صورة عدوان ومشاكسة.

**خطة للمكافأة والعقاب:**

المكافأة مثل العقاب عنصر هام في تربية الطفل تجعله يبتعد عن السلوك الخطأ ويقترب من التصرفات السليمة المحببة.

إليك هذه الملاحظات التي تساعدك في استخدام أسلوب المكافأة والعقاب بالشكل الذي لا يربك طفلك ويشعره بالحيرة.

- الثبات على المبدأ هو الأساس فلو تسامحت في تصرف سيئ مرة واحدة سيحاول الطفل استغلال هذه الثغرة في قوتك الدفاعية.

- استخدمي قدرتك على المساومة قبل أن يستخدم طفلك مساومته حتى تكوني دائماً في وضع السيطرة.
- تعلمي قراءة أفكاره وهل يحاول أن يتلاعب بشعورك بالذنب ليضعف موقفك في المباحثات معه، احذري أن تستجيبي لهذه المؤامرة.
- ضعي دائماً أهدافاً عملية من الممكن أن يحققها طفلك ولا تطلبي المستحيل.
- راقبي تصرفات طفلك ولكن لا تسيطري عليها وتصادري حريته في كل صغيرة وكبيرة.
- كلما كان الطفل صغيراً كلما كانت الحاجة إلى المكافأة الفورية ضرورية لأنه يتعلم من كل موقف على حدة.
- لا تبالغي في العقاب أو الثواب وتسامحي معه إذا اعتذر عن الخطأ واستمعي إلى حججه للتعرف على الظروف المحيطة.

# المراجع


- الطفل بين الوراثة والتربية محمد تقي فلسفي.
- طفلك وفنه تأليف فيكتور اوتفيلد ترجمة سامي علي الجمال.
- الطفل من الخامسة إلى العاشرة  أرنولد جزل.
- الطفل والثقافة  د. عبد الرزاق جعفر.
- الطفل والقراءة الجيدةسامي ناشد.
- مساعدة الطفل على إجادة الكلام صلاح الدين لطفي.
- مشكلات الطفولة والمراهقة د. عبد الرحمن العيسوي.
- المشكلات الانفعالية للمرض د. السيد محمد خيري .
- المشاكل الانفعالية للنمو د. السيد محمد خيري.
- مشكلات سلوكك د. محمد عماد الدين إسماعيل.
- مهنتك وكيف تختارها عبد الفتاح المنياوي.
- موسوعة تربية الأولاد د. خليل محسن.
- موسوعة الطفل الصحية والنفسية عكاشه عبد المنان.
- موسوعة علم النفس أسعد رزوق.
- موسوعة العناية بالطفل عايدة الرواجبة.

- نقائض الأطفال وطريقة إصلاحها محمود مهدي الاستنبولي.
- النمو النفسي عند الطفل وعلم النفس الذي يخصنا – ترجمة طاهر مزردع.
- الوعي الإسلامي – العدد 239 ذو القعدة 1404هـ – الأستاذة آمال عبد الرحمن محمد .
- الأسرة والطفولة الأستاذ يحيى درويش و د. محمد نبهان.
- الأطفال واللعب فيولا البيلاوي.
- سيكولوجية الطفل والمراهقة مصطفى فهمي.
- وقت الفراغ توجيه التربية الاجتماعية بالجيزة.
- القيم التربوية لثقافة الطفل تعريب الأستاذ محمد الزلباني.
- سلسلة الدراسات العلمية مكتبة التربية طفلك منذ مولد.
- دليل الطفل الطبي إميل خليل بيدس.
- كيف تعلمين طفلك أسرار الحياة كتب الحقيبة.

# العناية بالأم والطفل

العناية بالأم والطفل



تصميم: نائل هوجلي

يطلب من:

**مركز الرائد للخدمات الطلابية**

الأردن - عمان - شارع الملكة رانيا - عمارة رقم 233
ص.ب 836 - الرمز البريدي 11941
تلفاكس: 0096265356849 . موبايل: 0096279661251‌2
بريد الكتروني: dar_mostasharoon@hotmail.com

